

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

SỨC KHỎE

1



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
Hoàng Thị Quý.

CUỐN SÁCH ĐƯỢC IN VỚI SỰ TÀI TRỢ CỦA
QUỸ NHI ĐỒNG LIÊN HỢP QUỐC "UNICEF"

SỨC KHỎE

LỚP 1

thuongmaitruongxua.vn

VỤ GIÁO DỤC RÈN LUYỆN THỂ CHẤT - 1993

thuongmaitruong.vn

NHÓM TÁC GIẢ

Chủ biên :

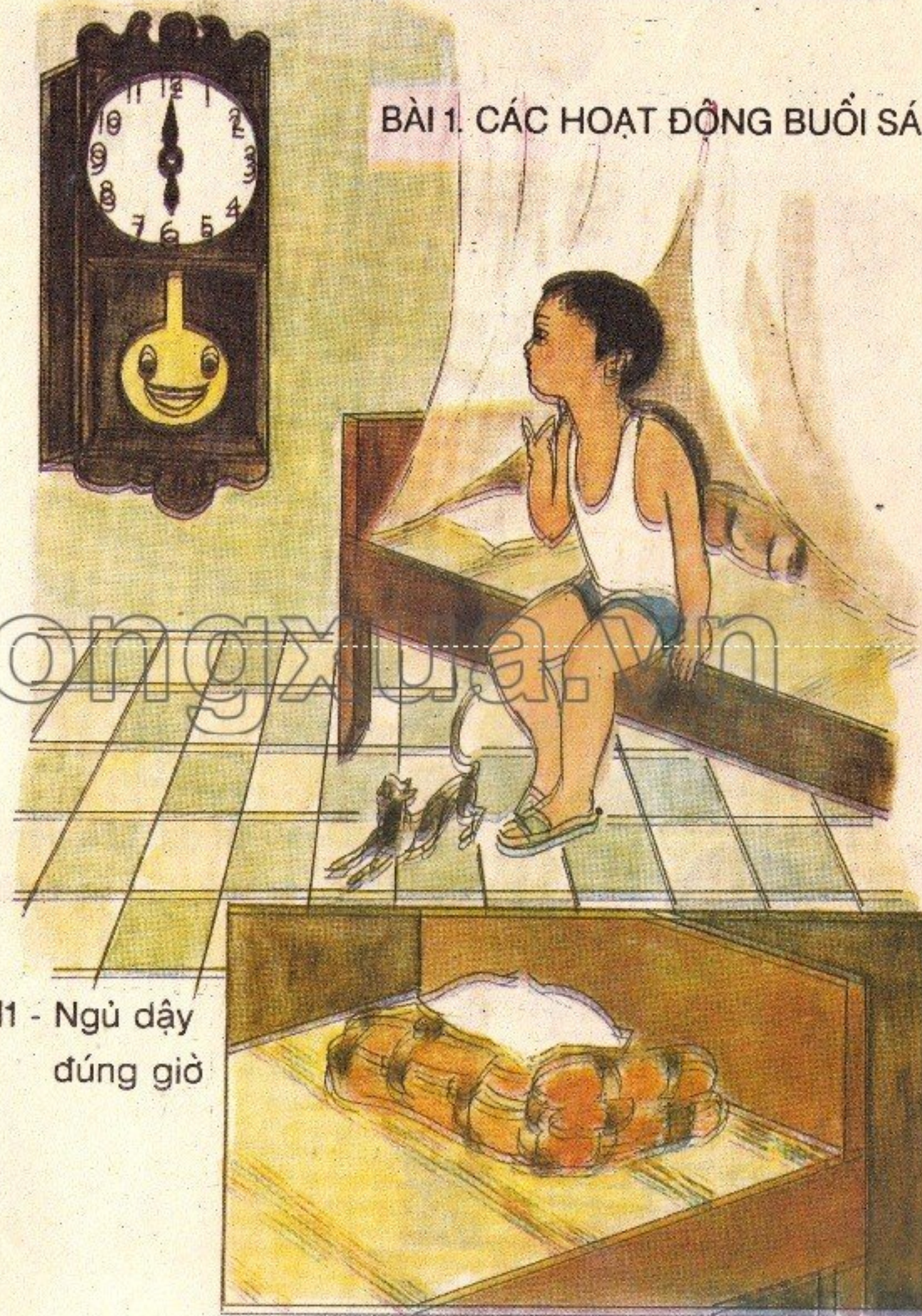
BS. NGUYỄN KỲ ANH
PTS. ĐOÀN THỊ MY
BS. PHẠM NĂNG CƯỜNG

Họa sĩ :

TRẦN ĐÌNH NINH
Biên tập mỹ thuật :
Họa sĩ AN CHUÔNG

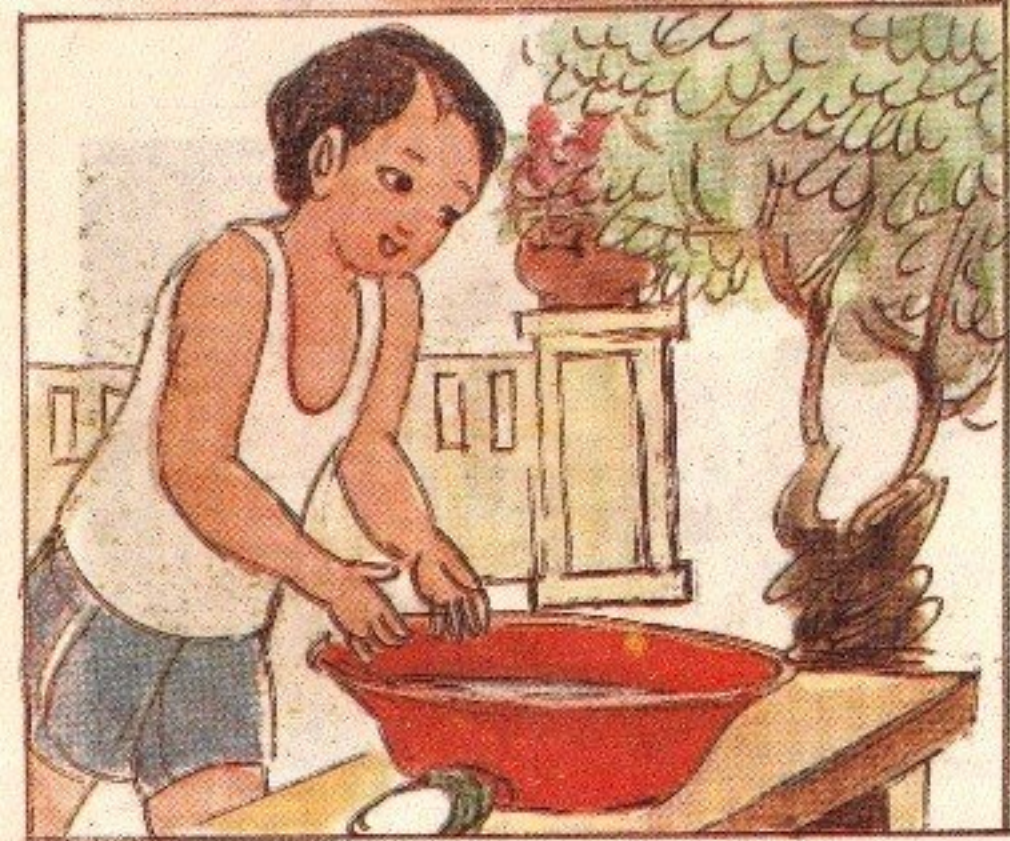
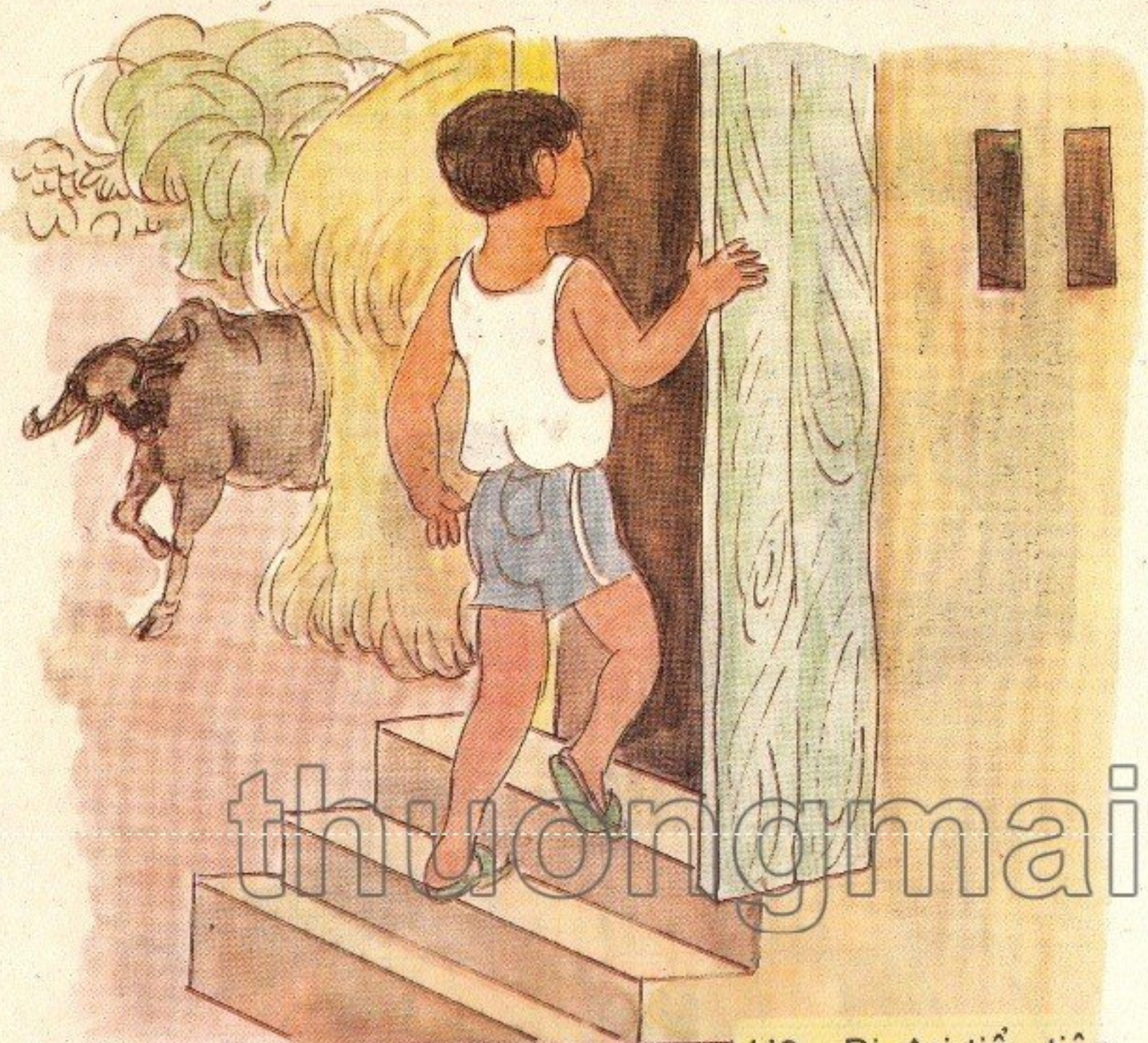
1. NẾP SỐNG KHOA HỌC

BÀI 1. CÁC HOẠT ĐỘNG BUỔI SÁNG

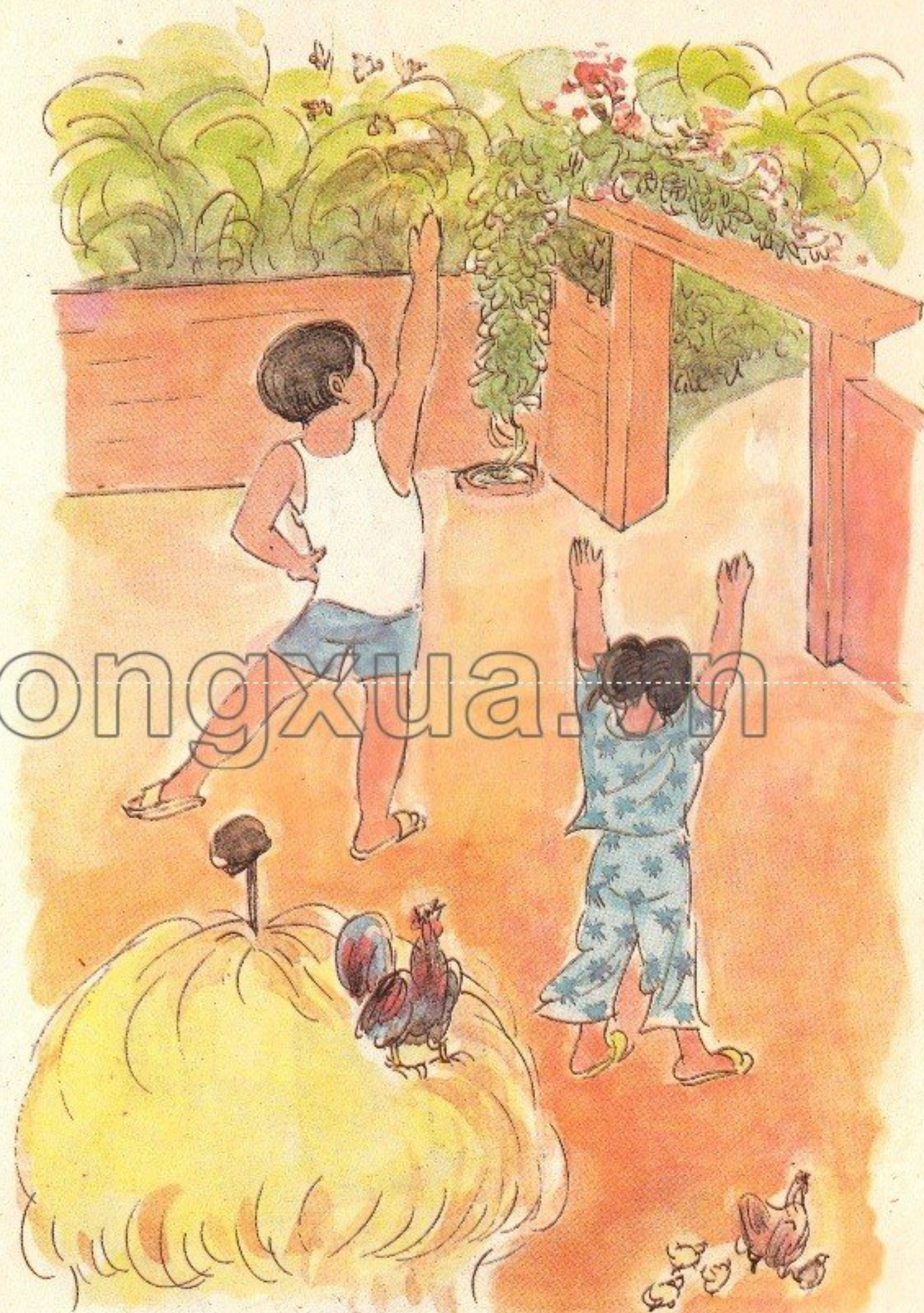


H1 - Ngủ dậy
đúng giờ

H2 - Chăn, màn, giường chiếu sắp xếp gọn gàng



H3 - Đi đại tiểu tiện
sau khi ngủ dậy



H4 - Tập thể dục buổi sáng

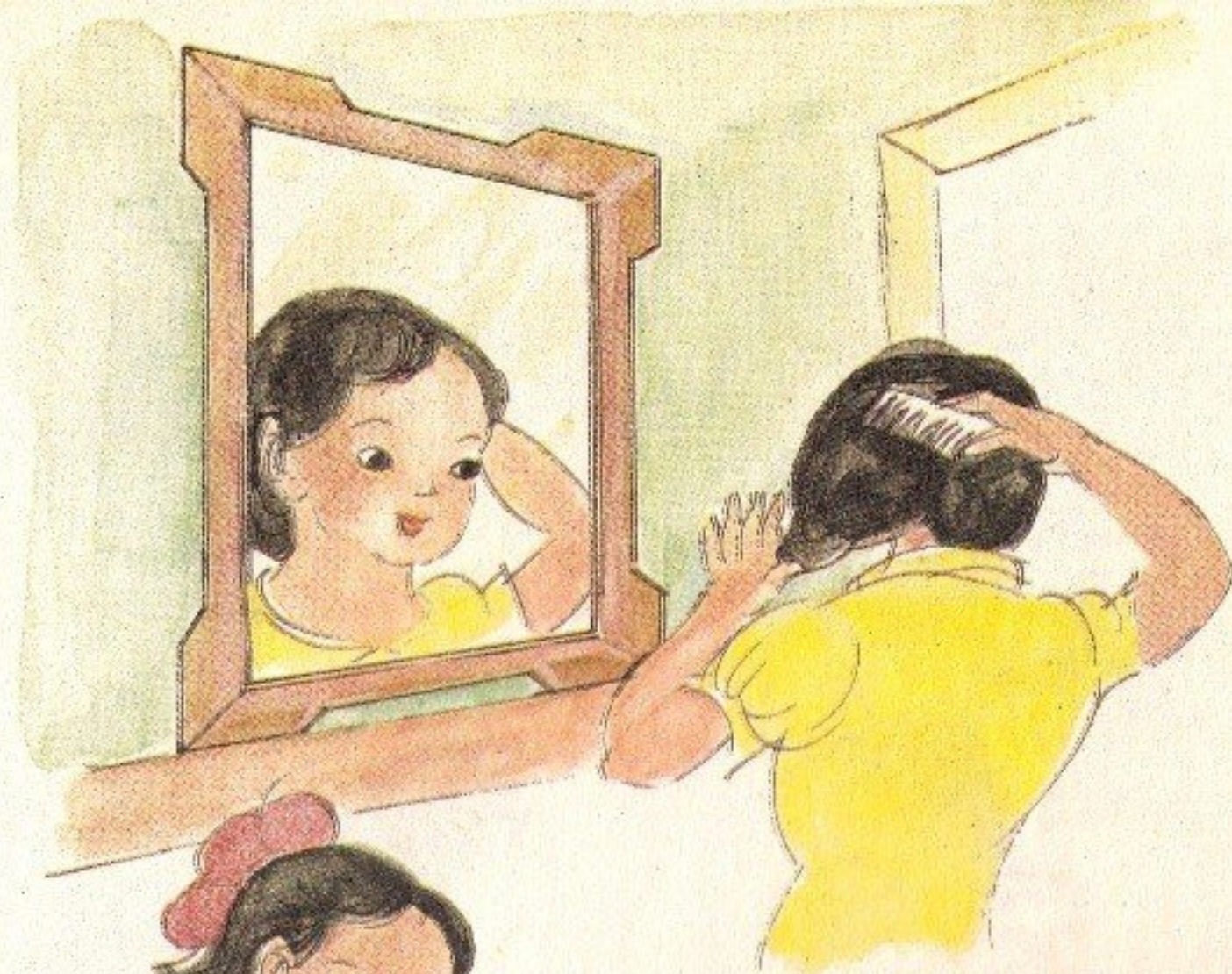
H5 - Đánh răng



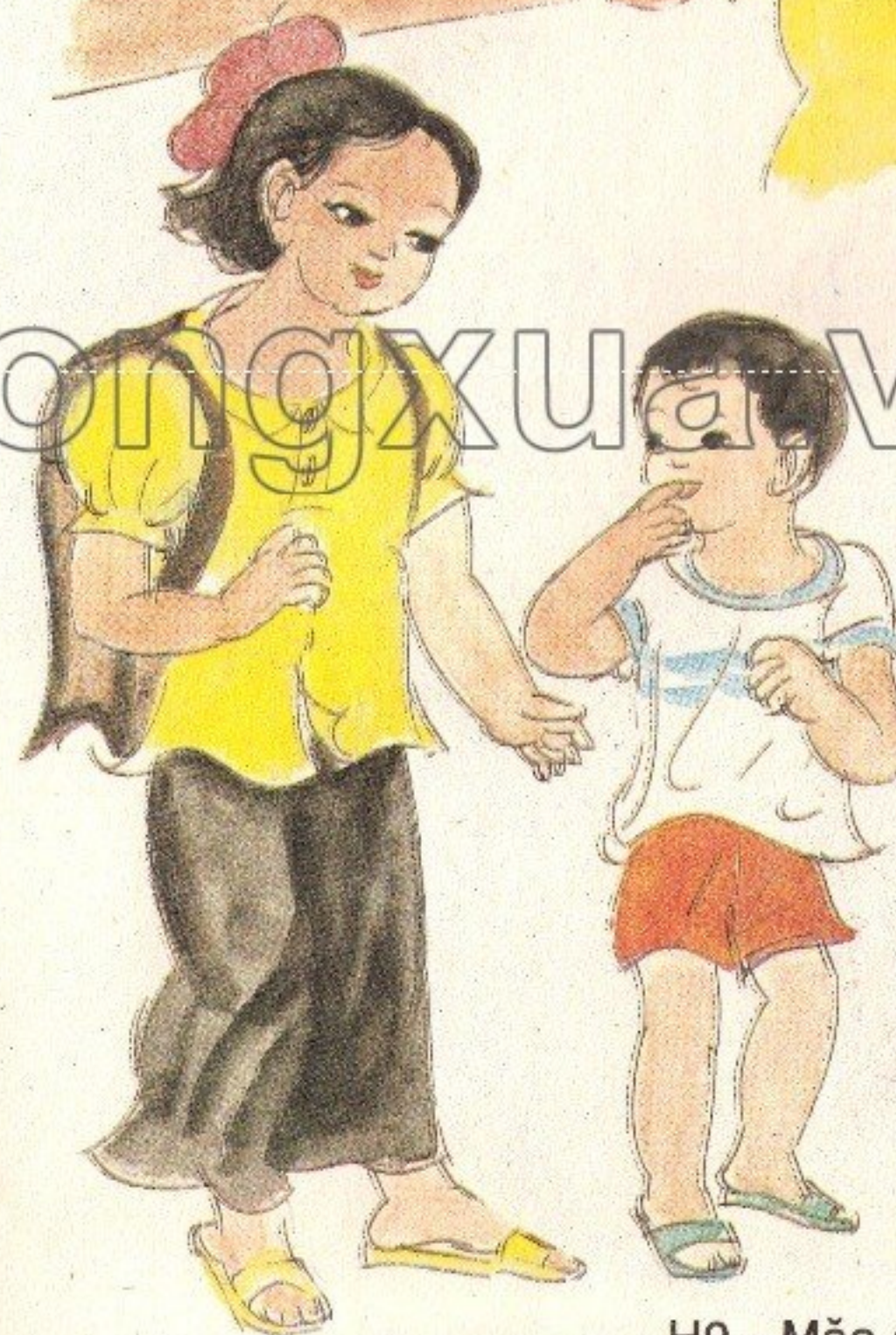
H6 - Rửa mặt, giặt sạch khăn và phơi ra nắng



H7 - Ăn sáng trước khi đi học



H8 - Chải đầu

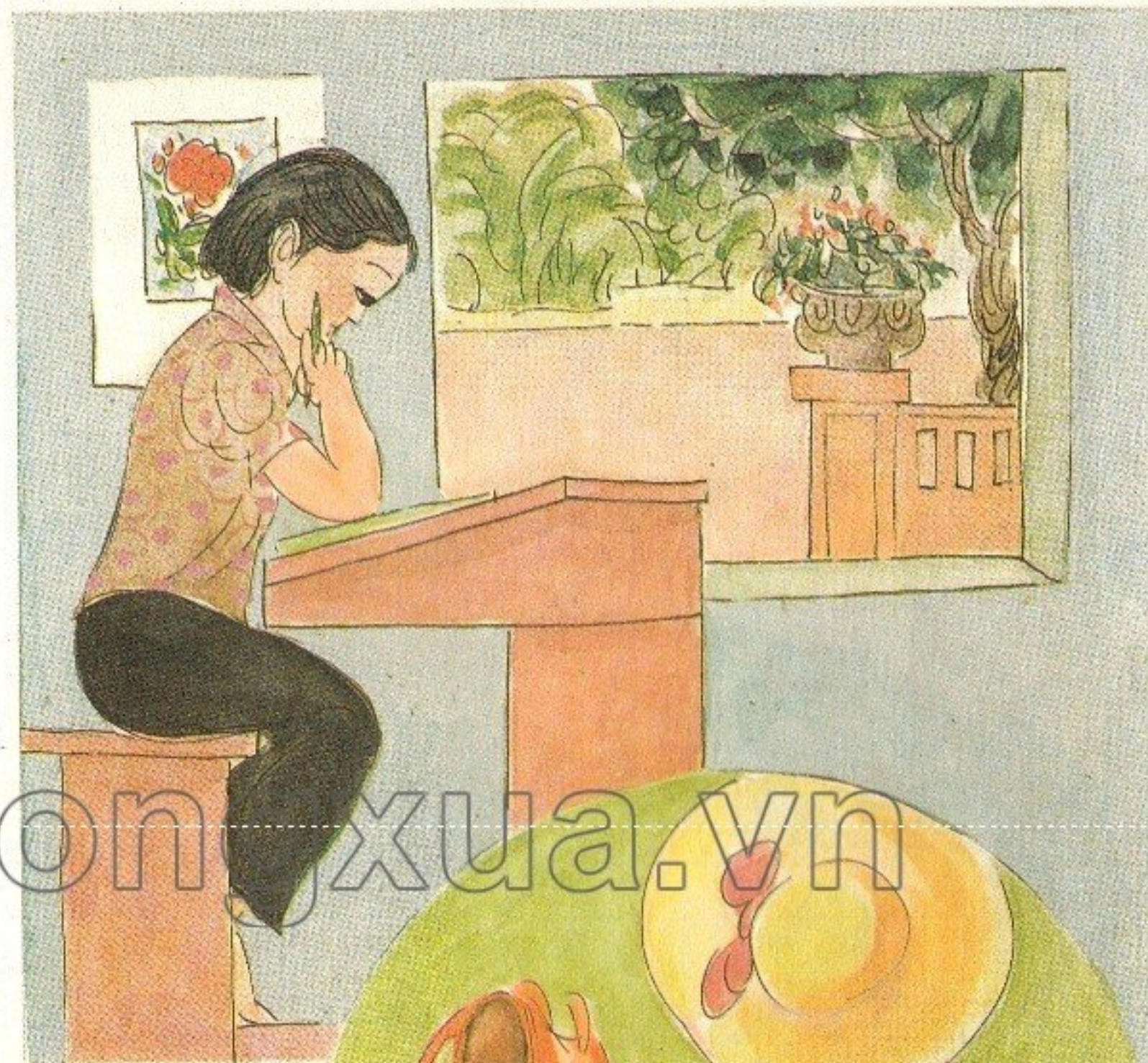


H9 - Mặc sạch gọn khi đi học



H10 - Đến trường đúng giờ

BÀI 2. CÁC HOẠT ĐỘNG BUỔI CHIỀU



H1 - Học bài
ở nhà



H2 - Sắp xếp sách vở gọn gàng



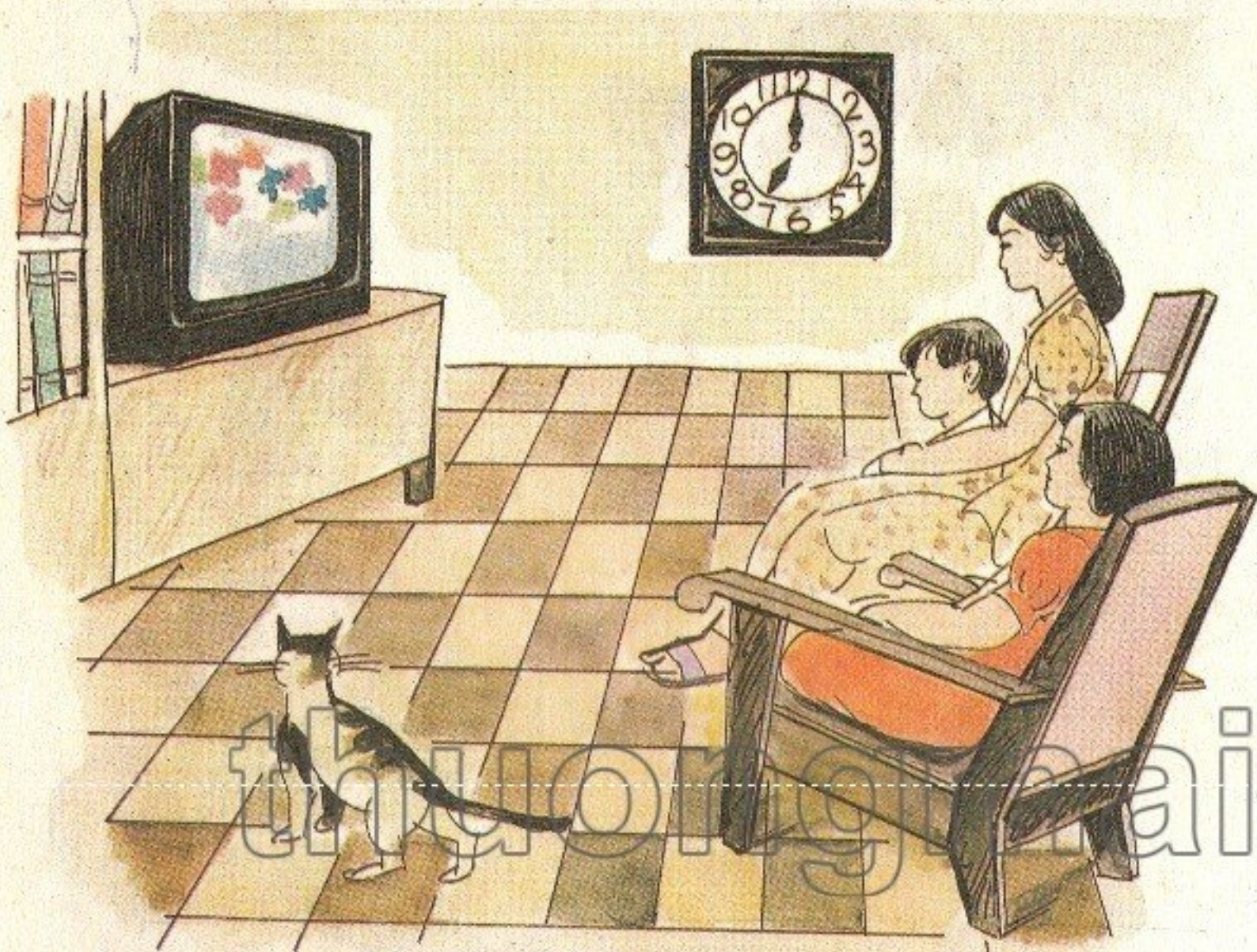
H3 - Vui chơi ở nhà, cần rửa sạch tay sau khi chơi



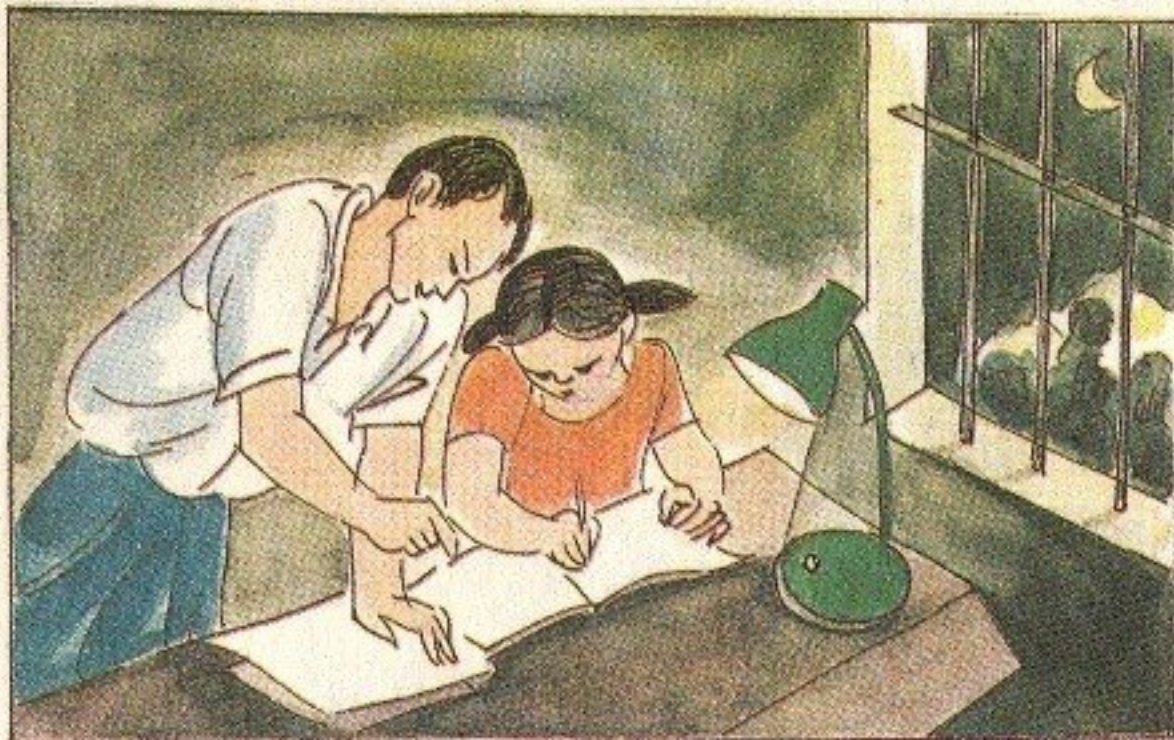
H4 - Giúp đỡ cha mẹ



BÀI 3. CÁC HOẠT ĐỘNG BUỔI TỐI



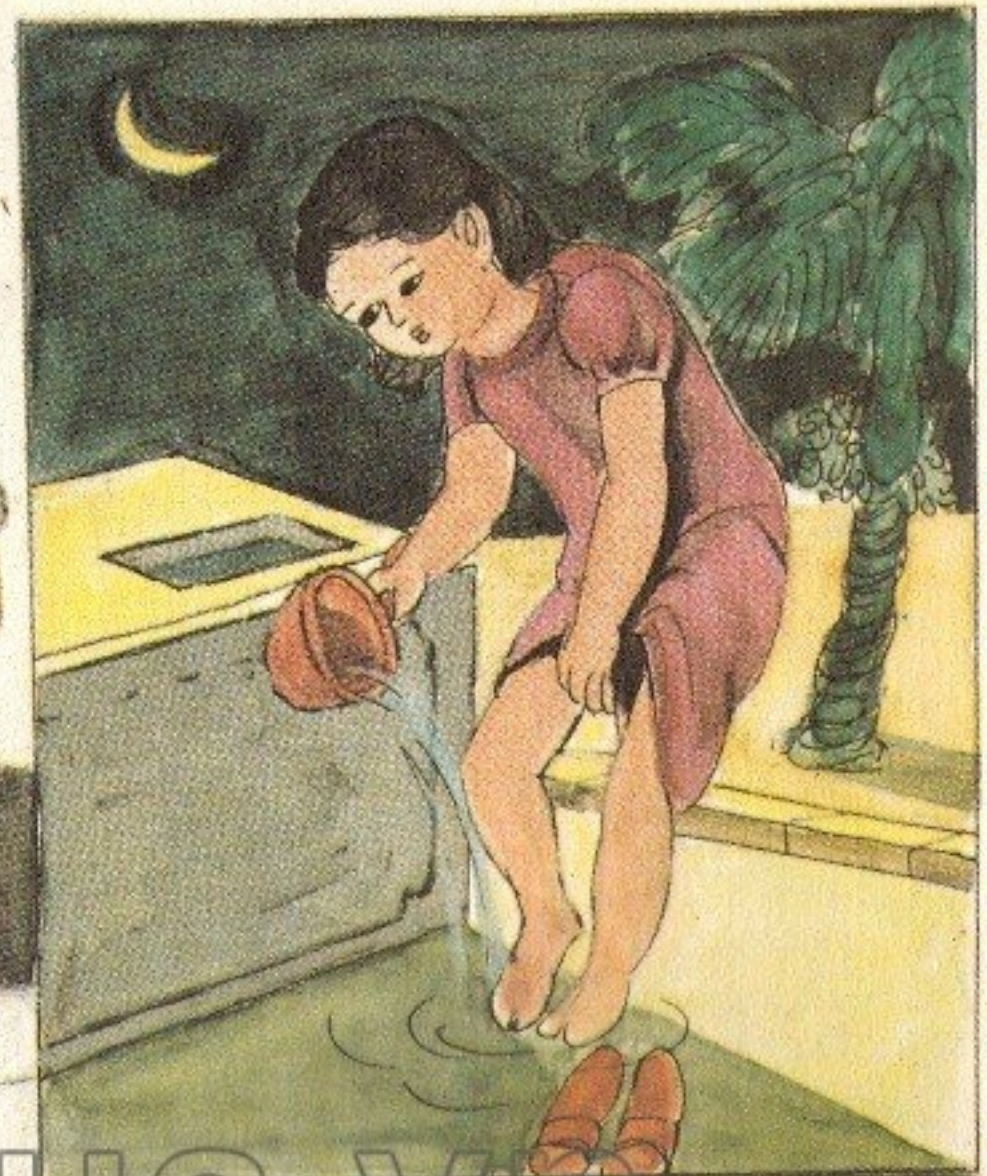
H1 - Xem chương trình "Bông hoa nhỏ" trên vô tuyến truyền hình



H2 - Học bài



H3 - Đánh răng,
rửa sạch chân
trước khi đi ngủ



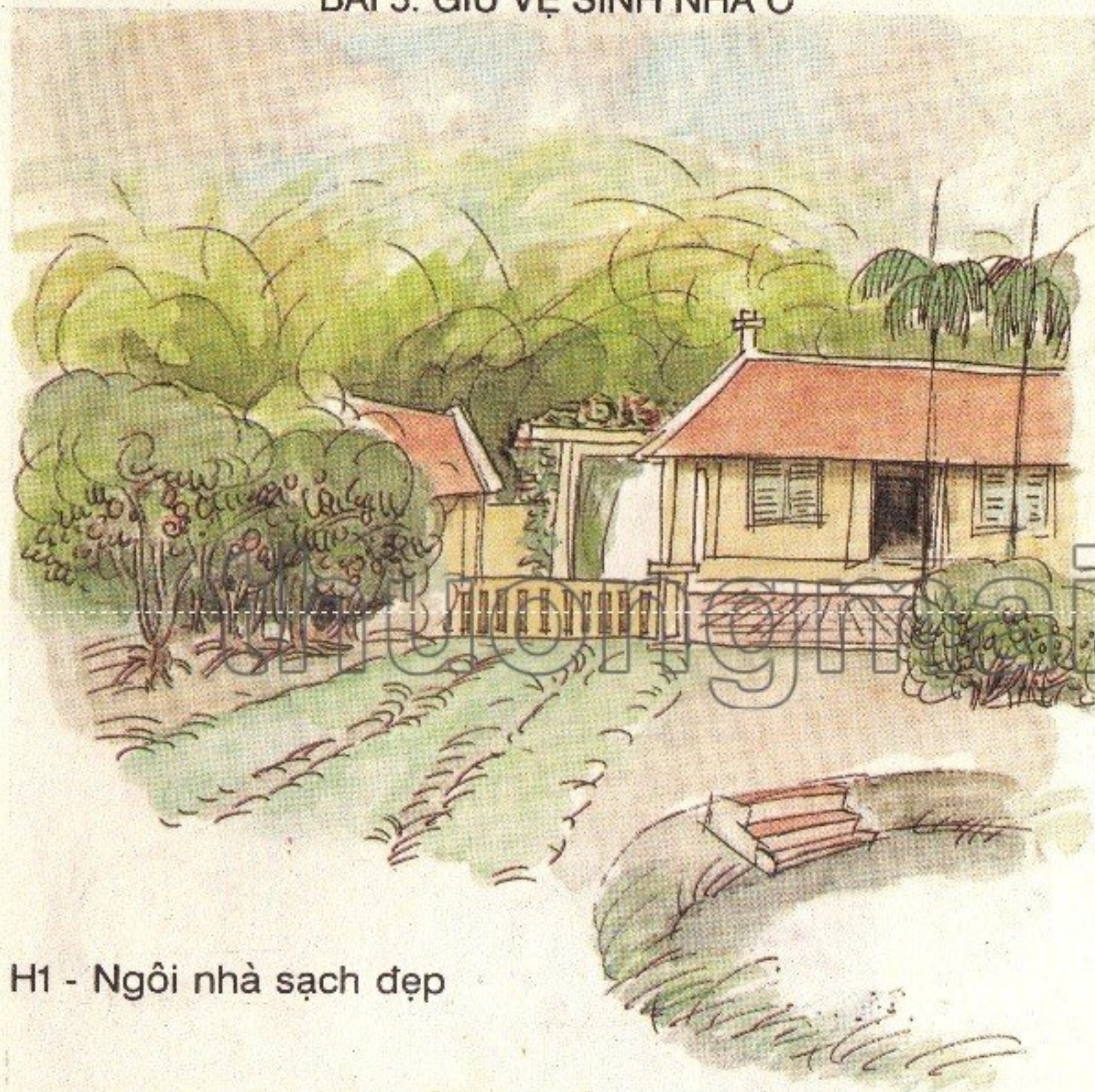
H4 - Đi ngủ đúng giờ,
ngủ trong màn để tránh muỗi đốt



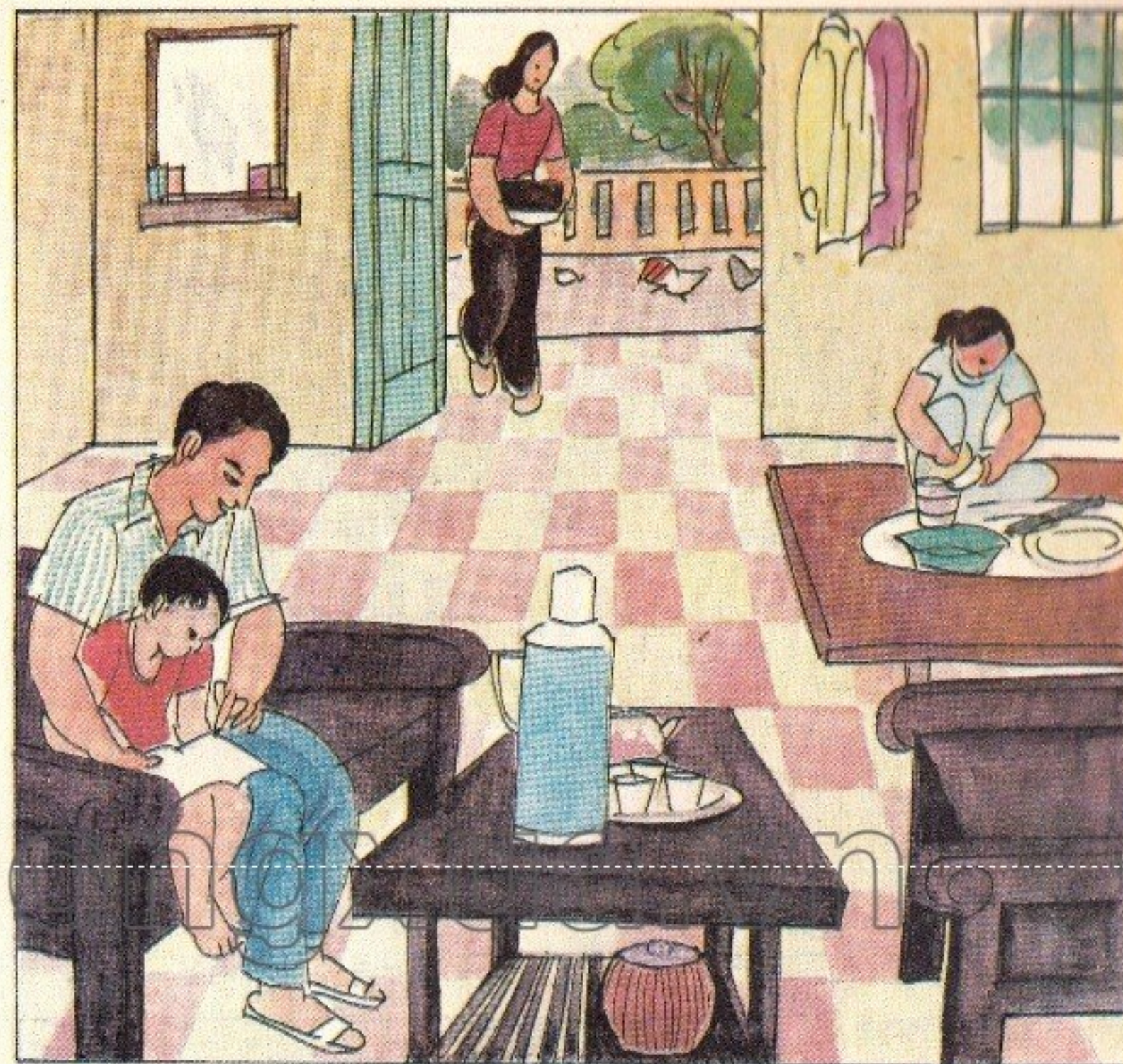
BÀI 4. ÔN TẬP : NẾP SỐNG KHOA HỌC

2. VỆ SINH NHÀ Ở

BÀI 5. GIỮ VỆ SINH NHÀ Ở



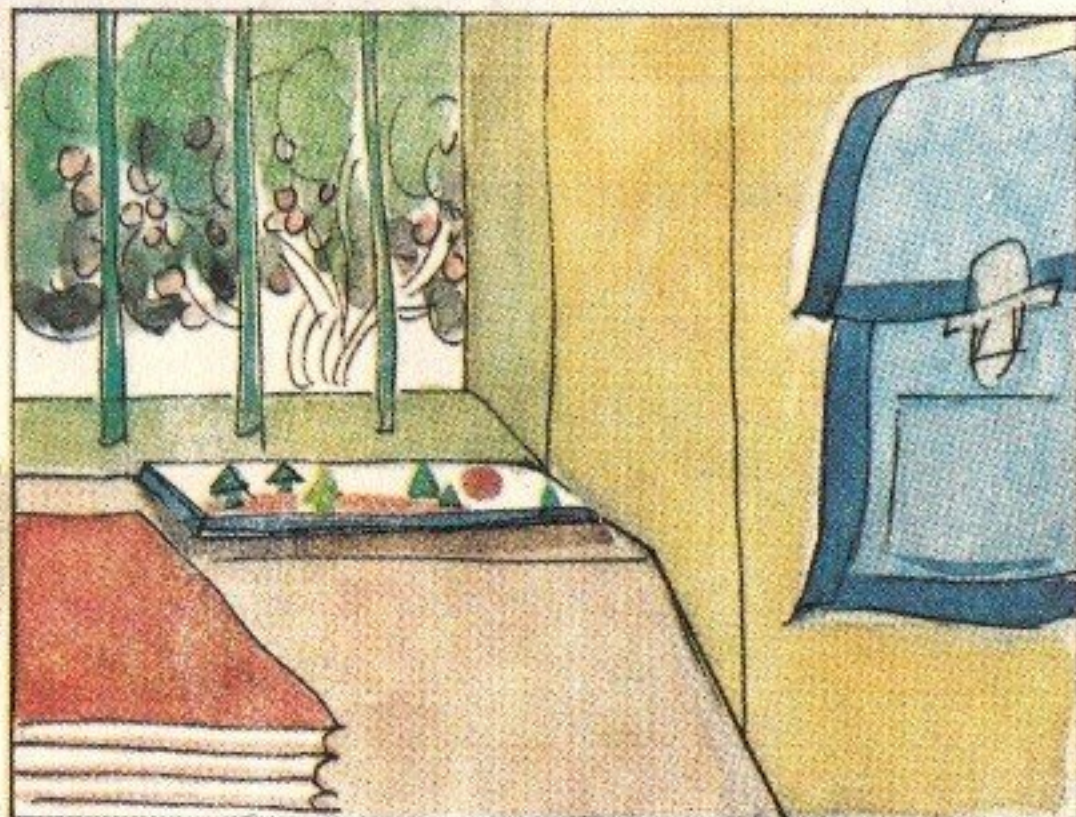
H1 - Ngôi nhà sạch đẹp



H2 - Gìn giữ nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp

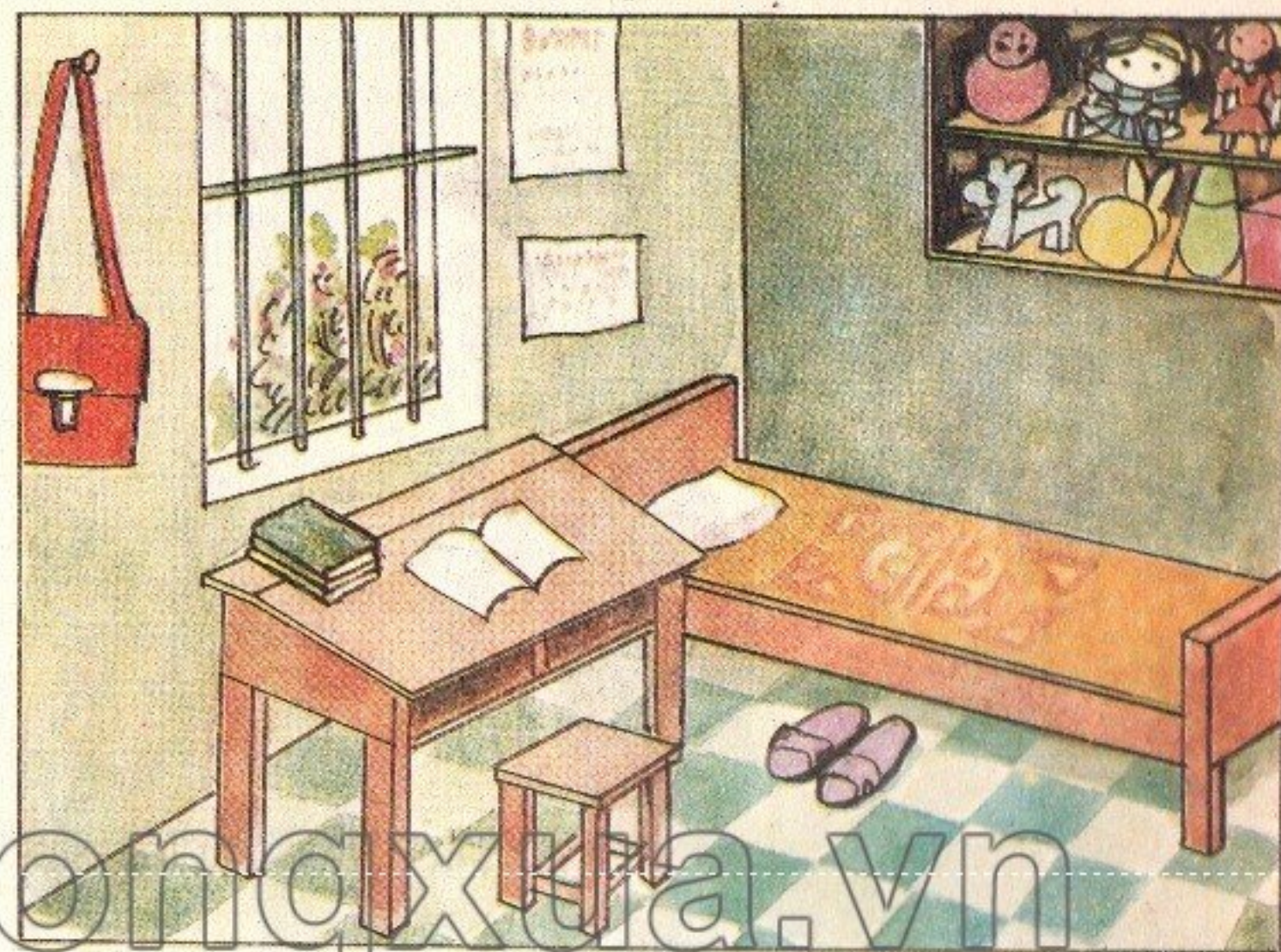


H3 - Quét nhà hàng ngày



H4 - Góc học tập ngăn nắp

BÀI 6. SẮP XẾP ĐỒ DÙNG CÁ NHÂN

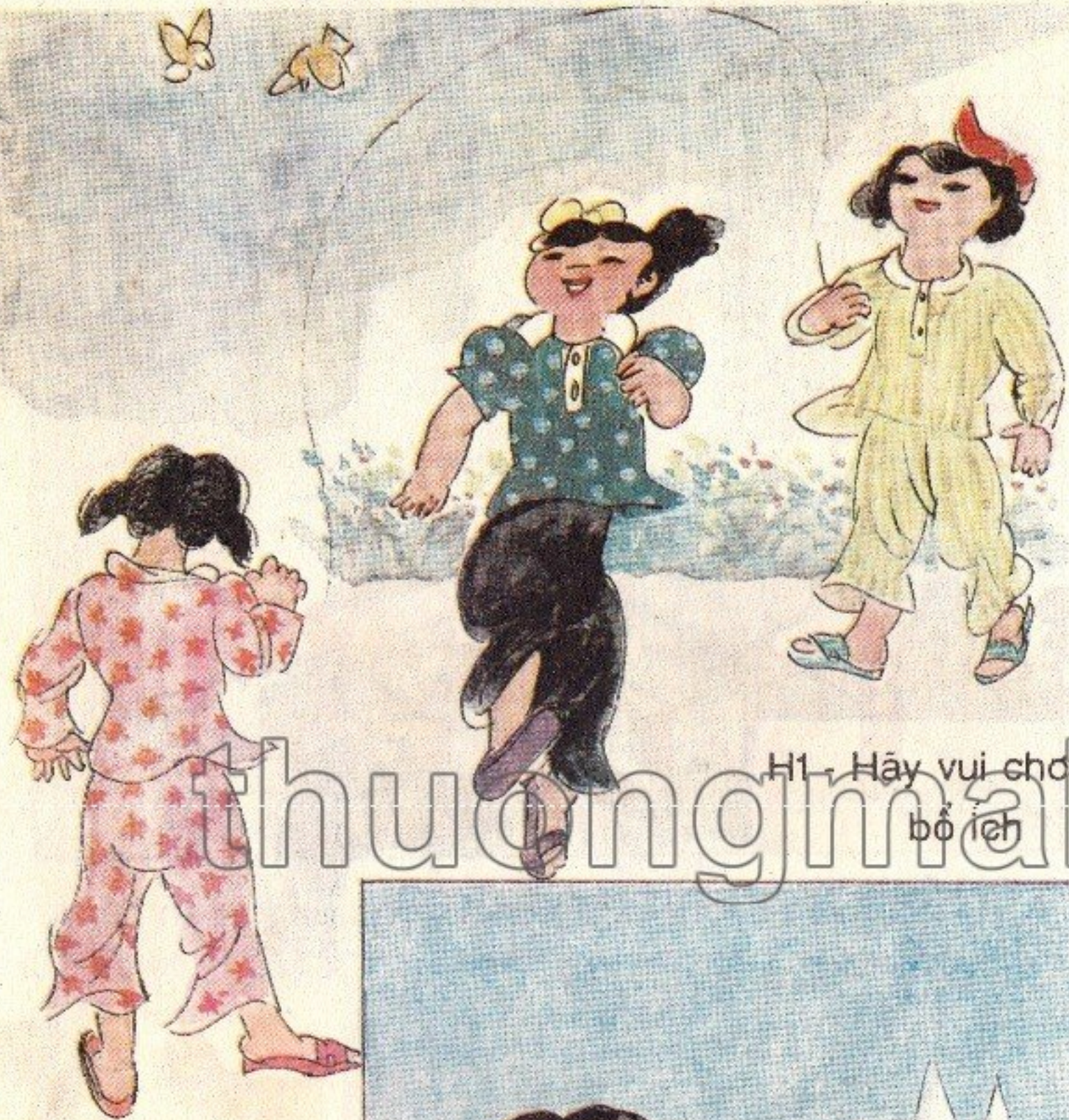


H1 - Sắp xếp sách vở, đồ chơi gọn gàng ngăn nắp



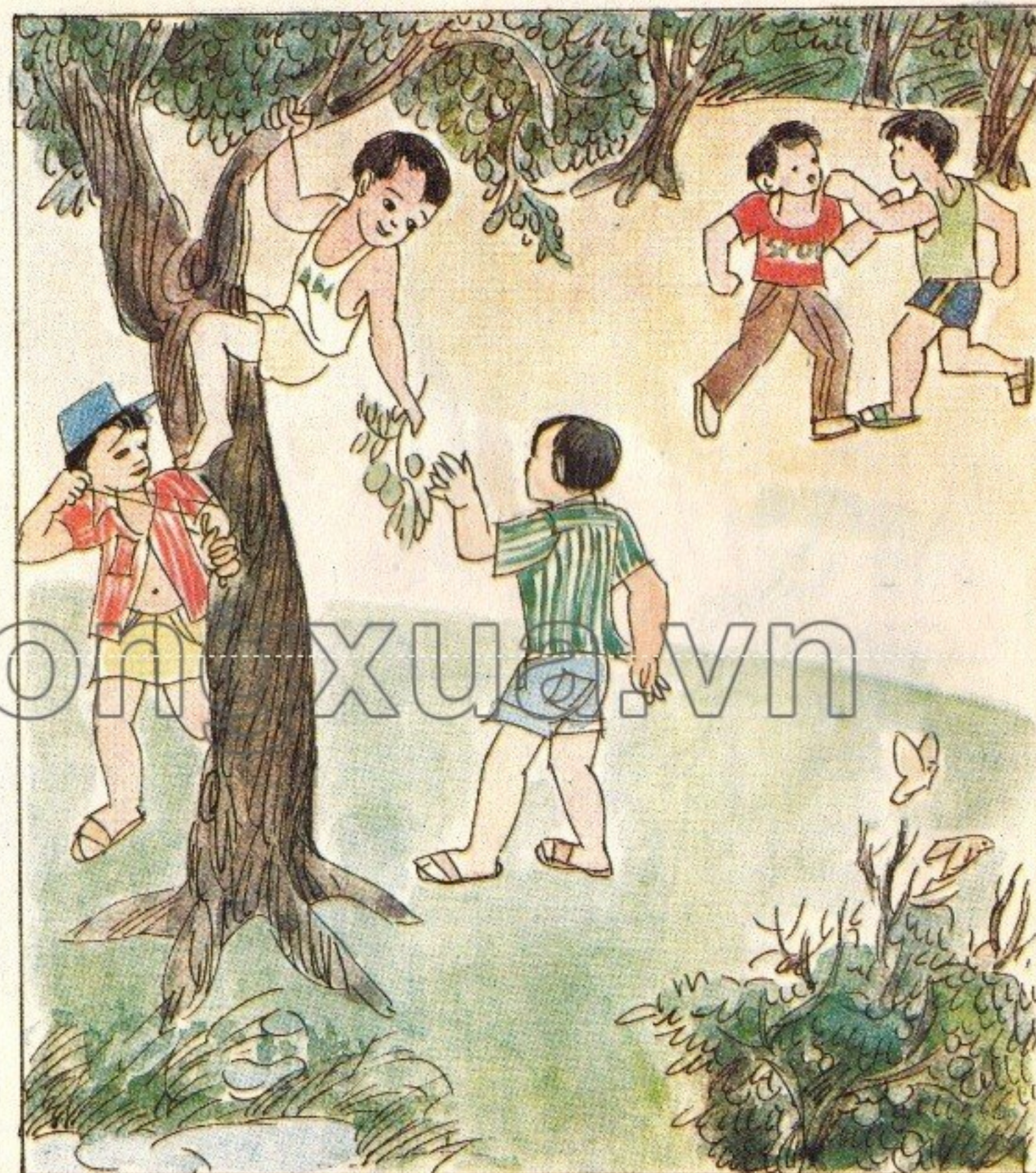
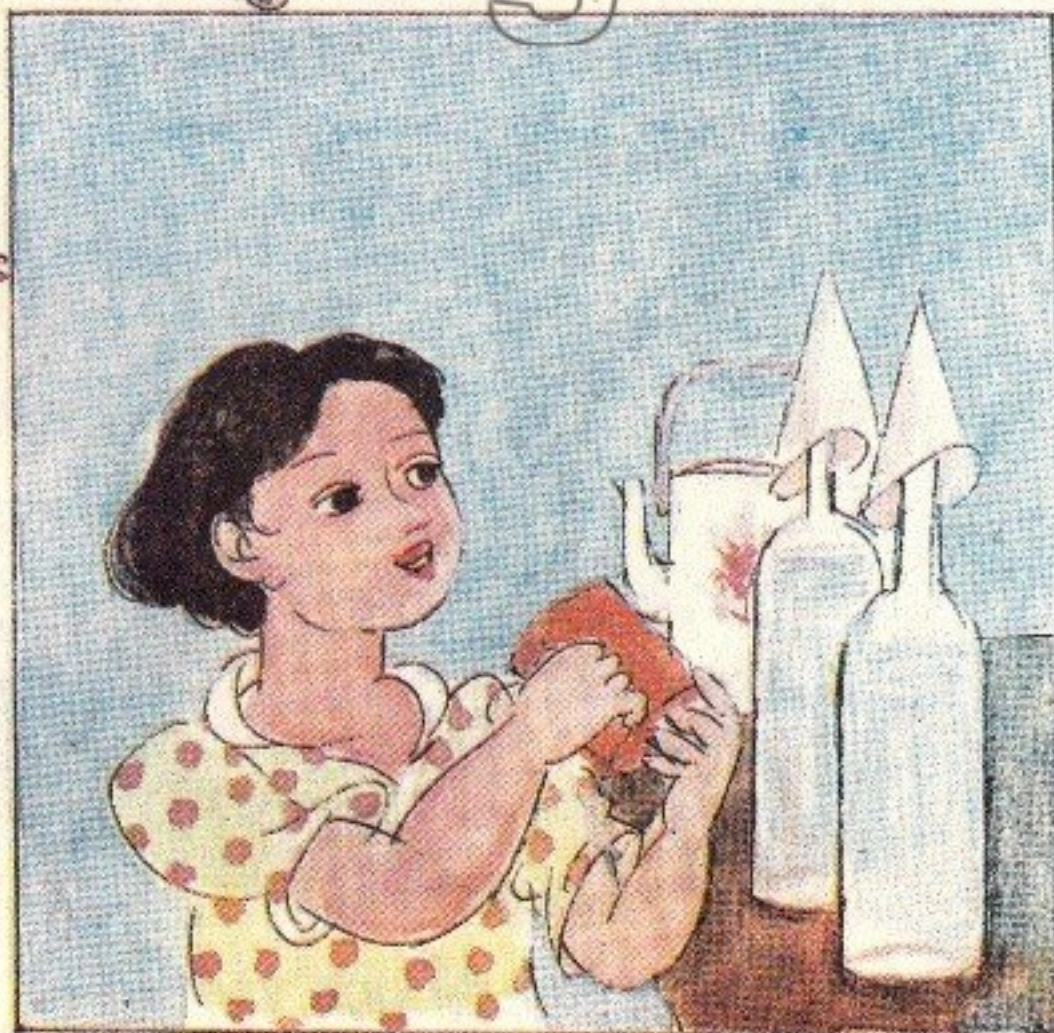
H2 - Gấp quần áo để gọn vào tủ

BÀI 7. AN TOÀN KHI Ở NHÀ

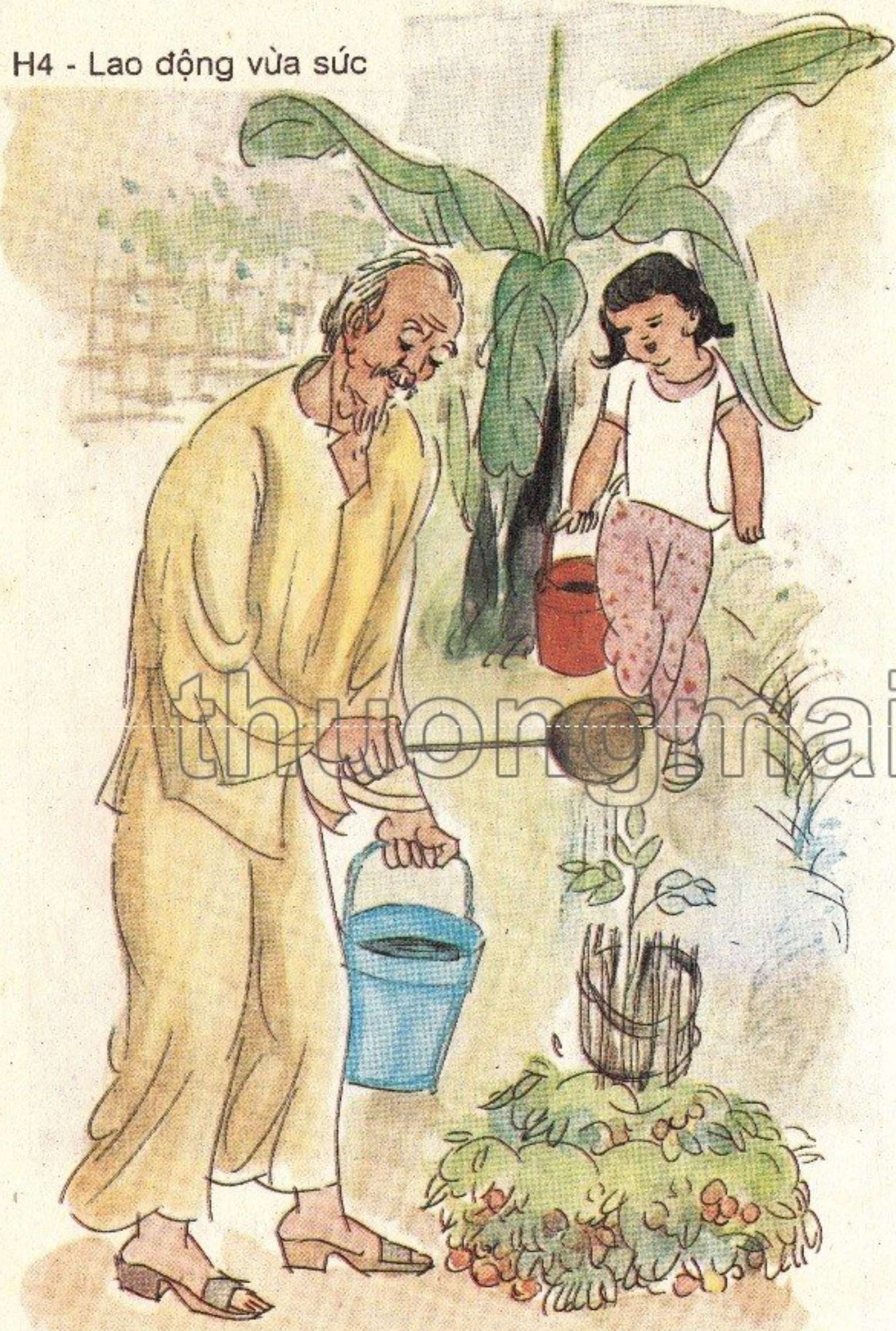


H1 - Hãy vui chơi
bổ ích

H2 - Uống nước
sau khi ra
nhiều mồ hôi



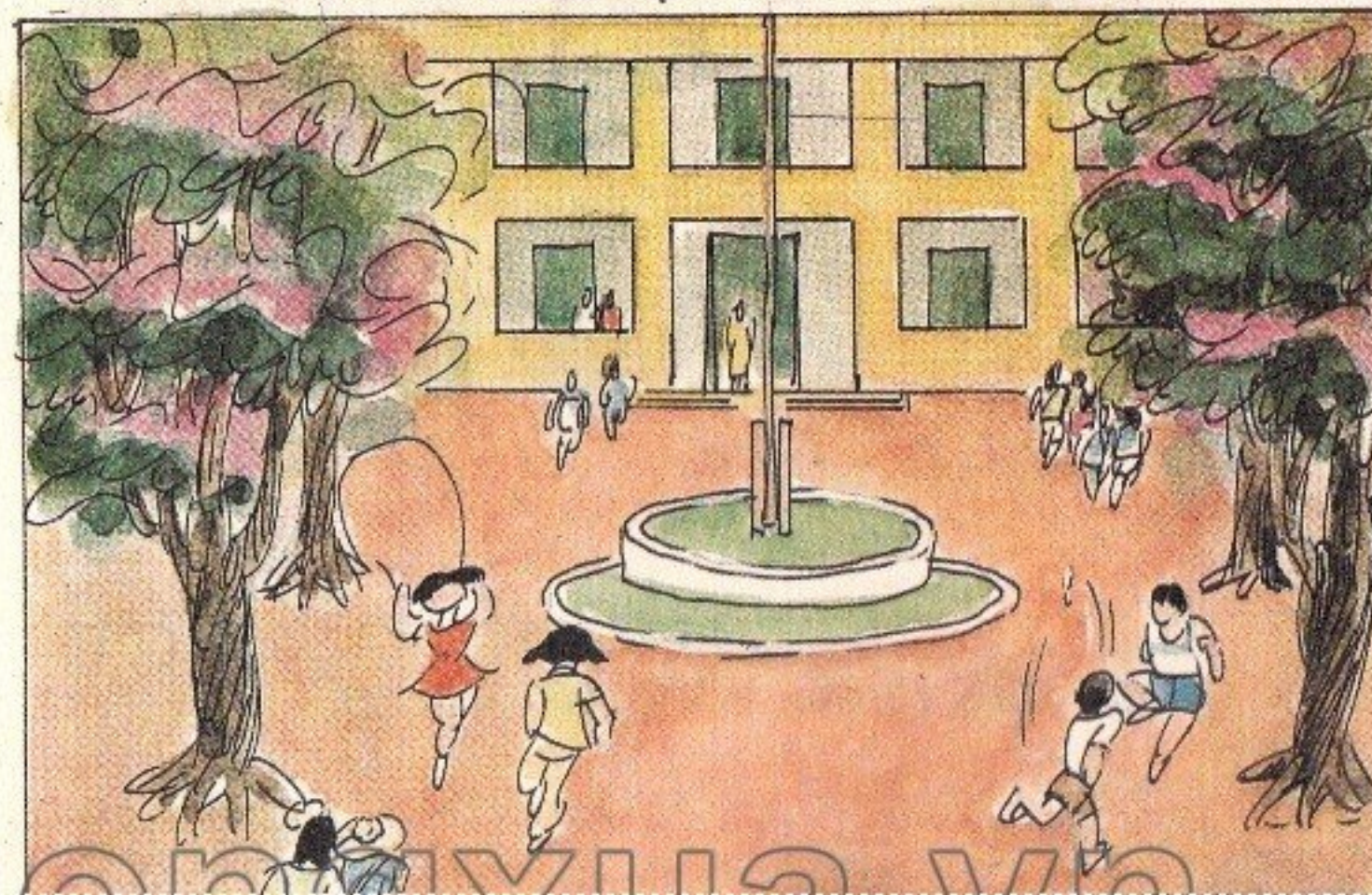
H3 - Không leo trèo và chơi đùa nguy hiểm



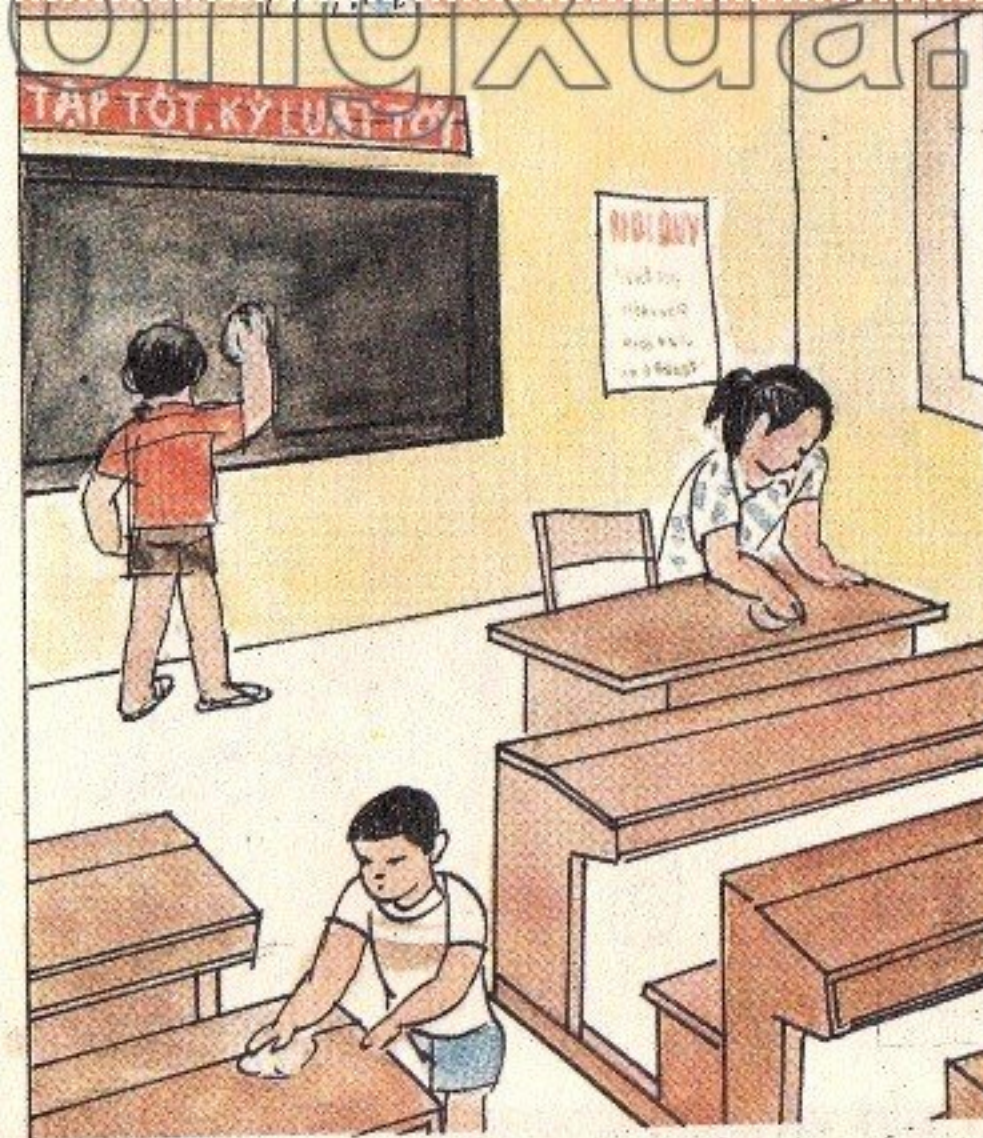
BÀI 8. ÔN TẬP : VỆ SINH NHÀ Ở

3. VỆ SINH TRƯỜNG LỚP

BÀI 9. GIỮ VỆ SINH TRƯỜNG LỚP



H1 - Giữ gìn trường học sạch, đẹp



H2 - Giữ gìn lớp học sạch, đẹp

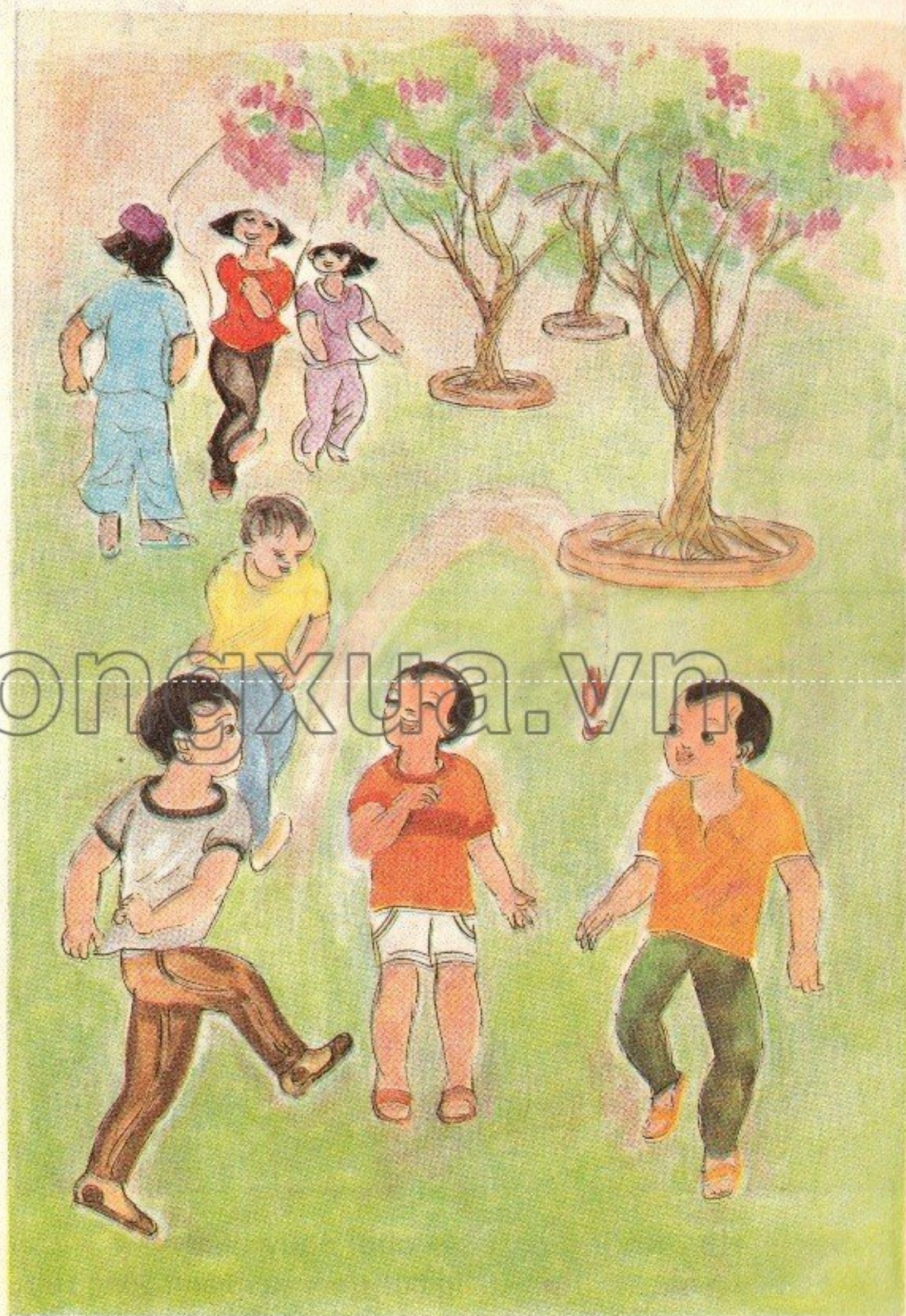


H3 - Bảo vệ cây trong sân trường

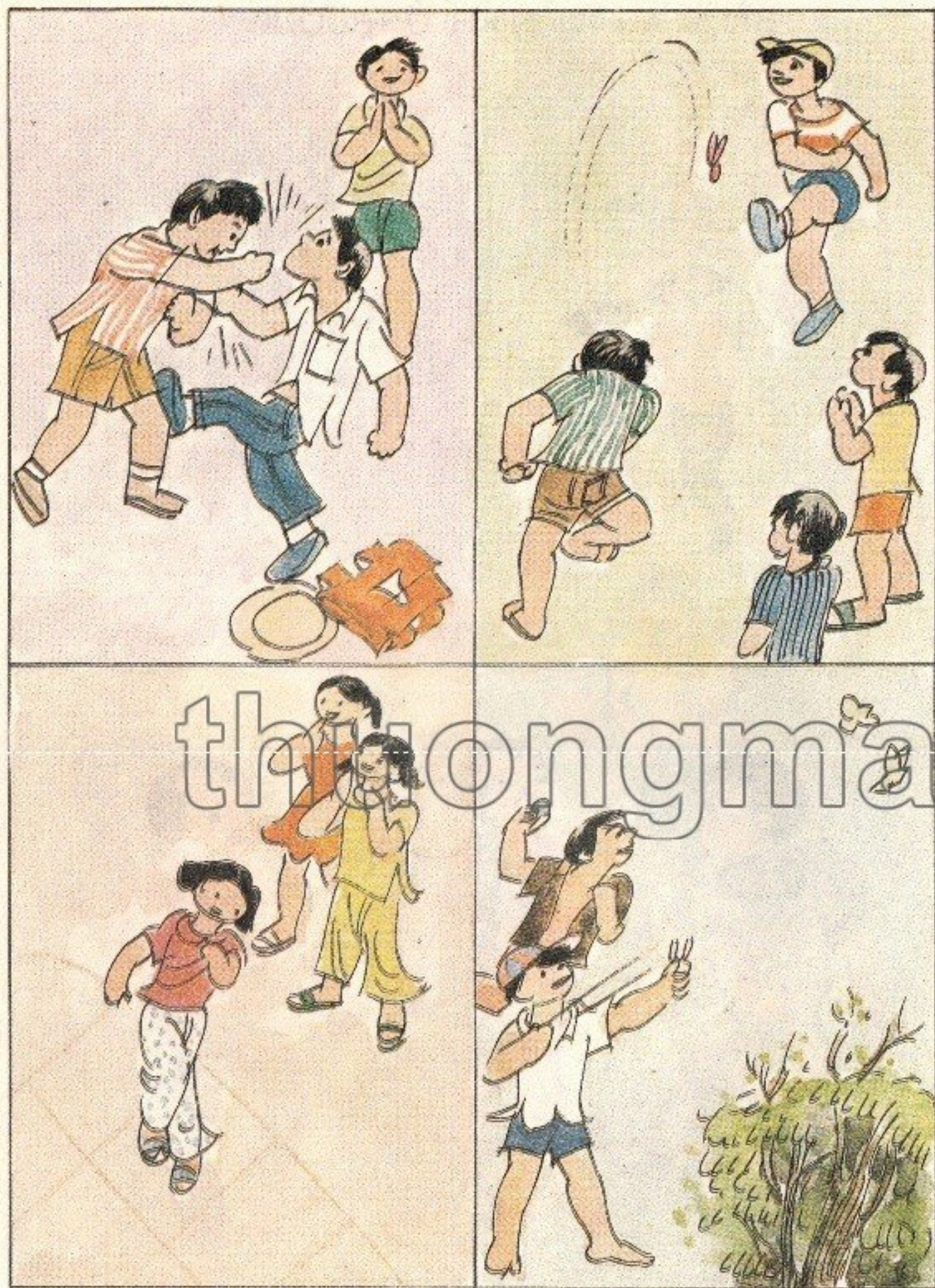


H4 - Giữ gìn vệ sinh chung

BÀI 10. AN TOÀN KHI Ở TRƯỜNG



H1 - Vui chơi bổ ích trước giờ học và giờ ra chơi

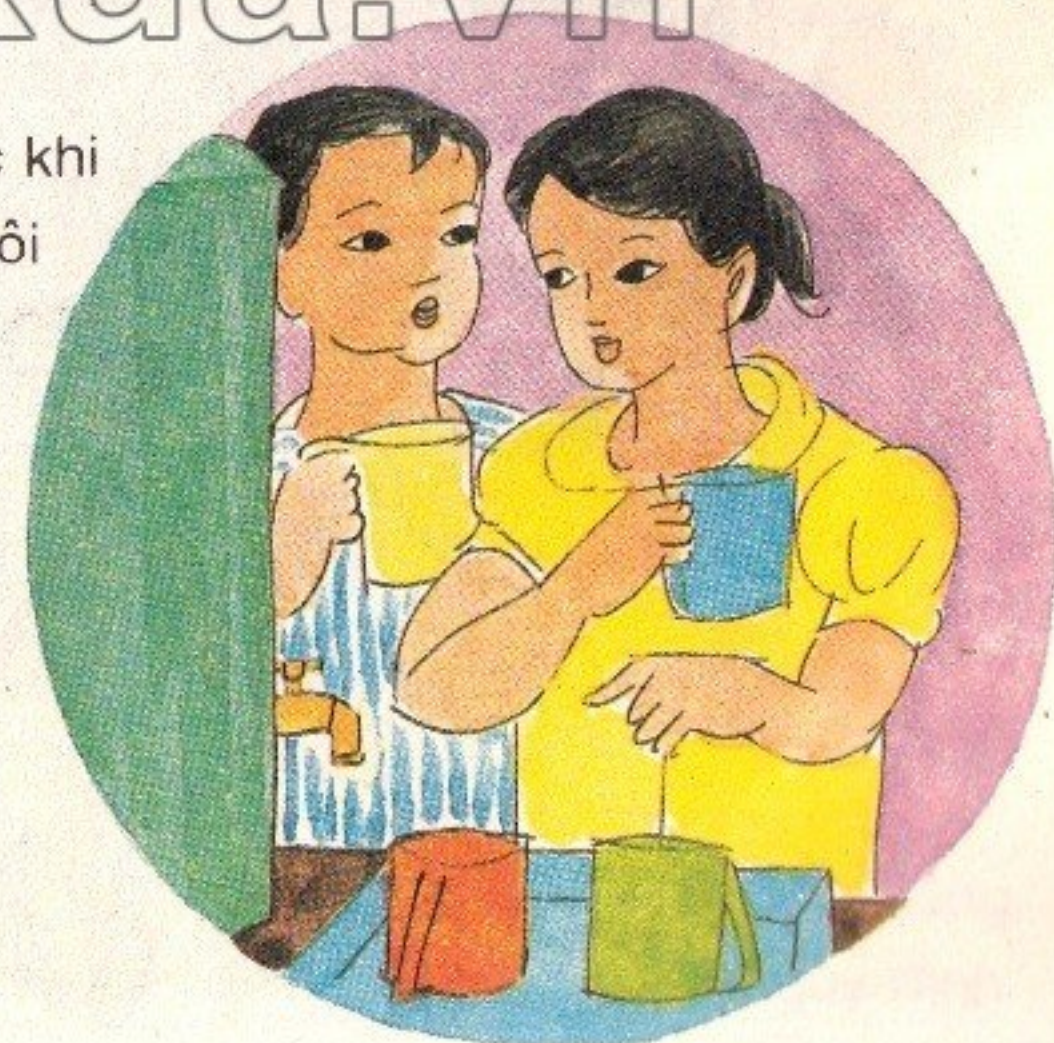


H2 - Không chơi trò chơi nguy hiểm
(Hãy xem em nào hành động đúng, em nào hành động sai)



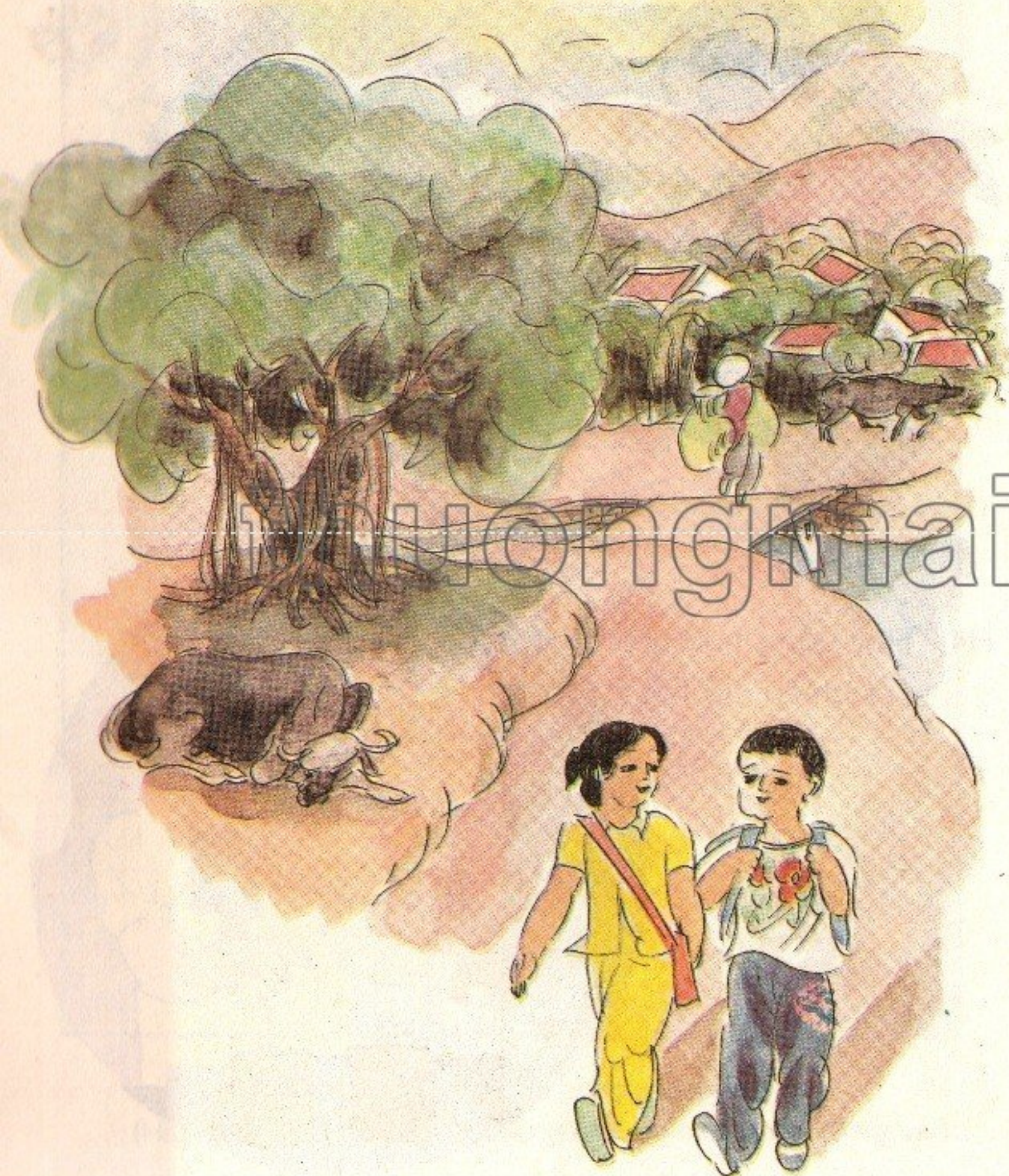
H3 - Rửa sạch
tay chân
sau giờ chơi

H4 - Hãy uống nước khi
ra nhiều mồ hôi



4. VỆ SINH ĐƯỜNG PHỐ BẢN LÀNG

BÀI 12. GIỮ GÌN VỆ SINH ĐƯỜNG PHỐ - BẢN LÀNG

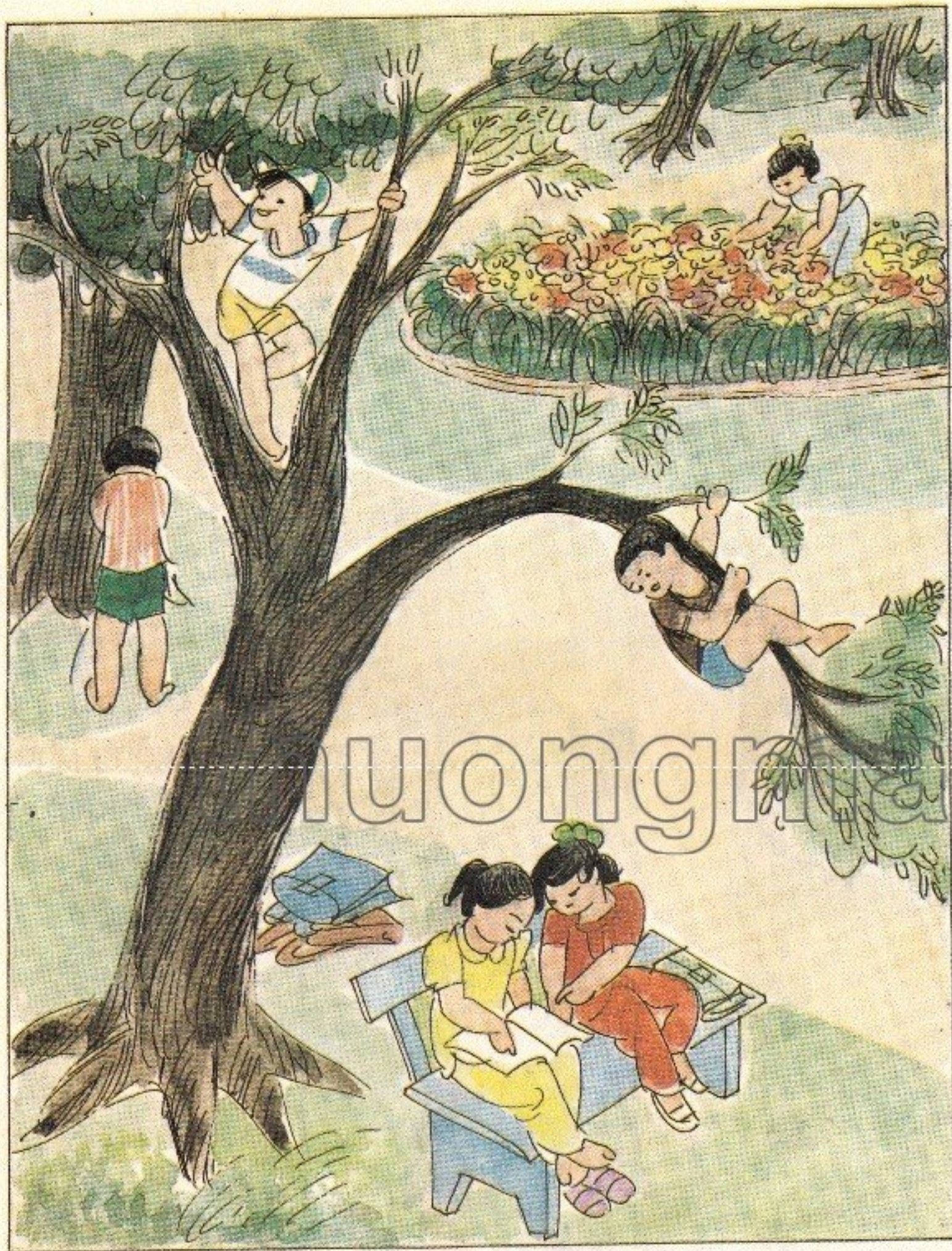


H1 - Giữ gìn bản làng sạch đẹp



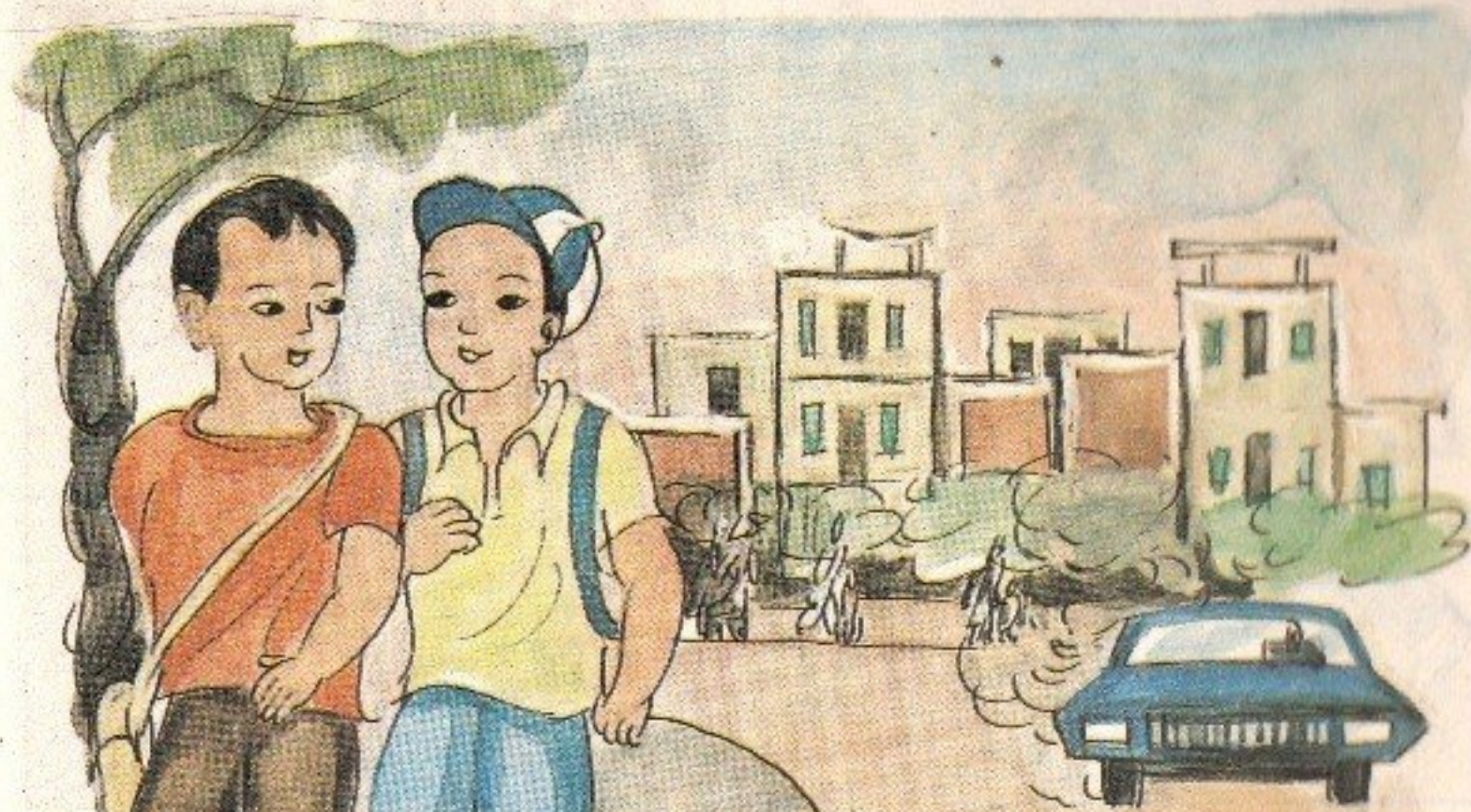
H2 - Giữ gìn
đường phố
sạch đẹp

+ Đổ rác đúng
nơi quy định

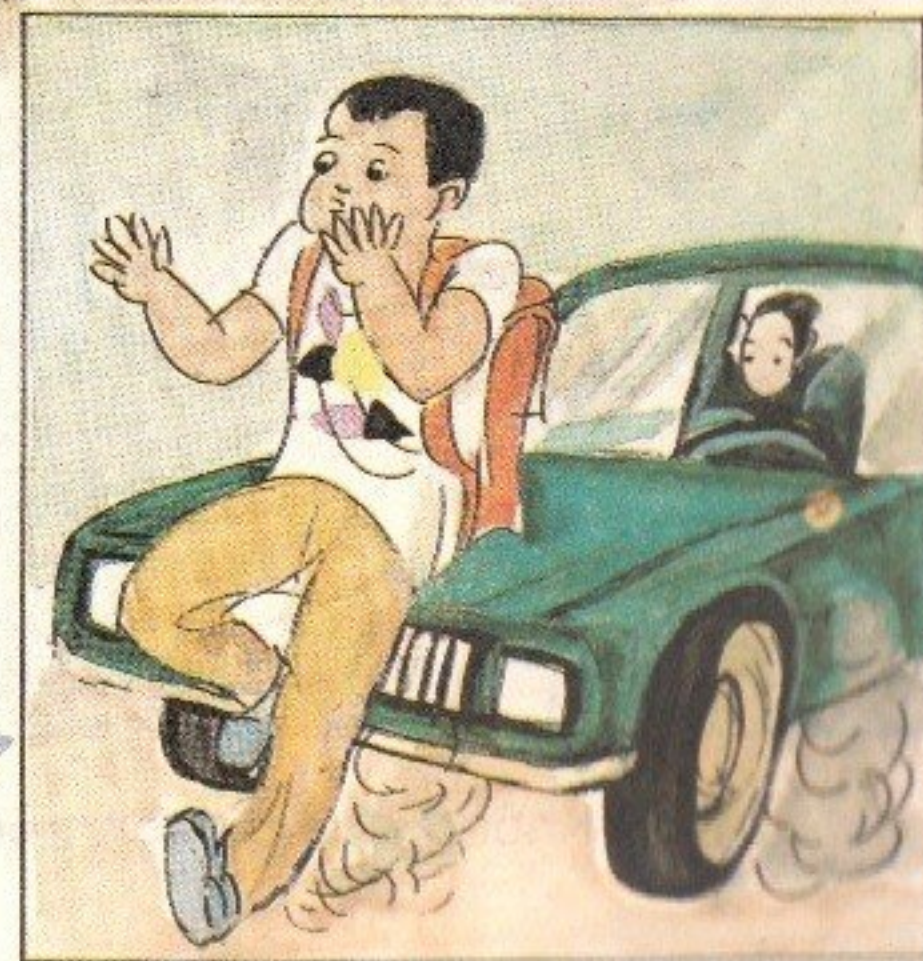


- + Bảo vệ cây cối. Không bẻ cây, hái hoa.
- + Không đại tiện tiện bừa bãi

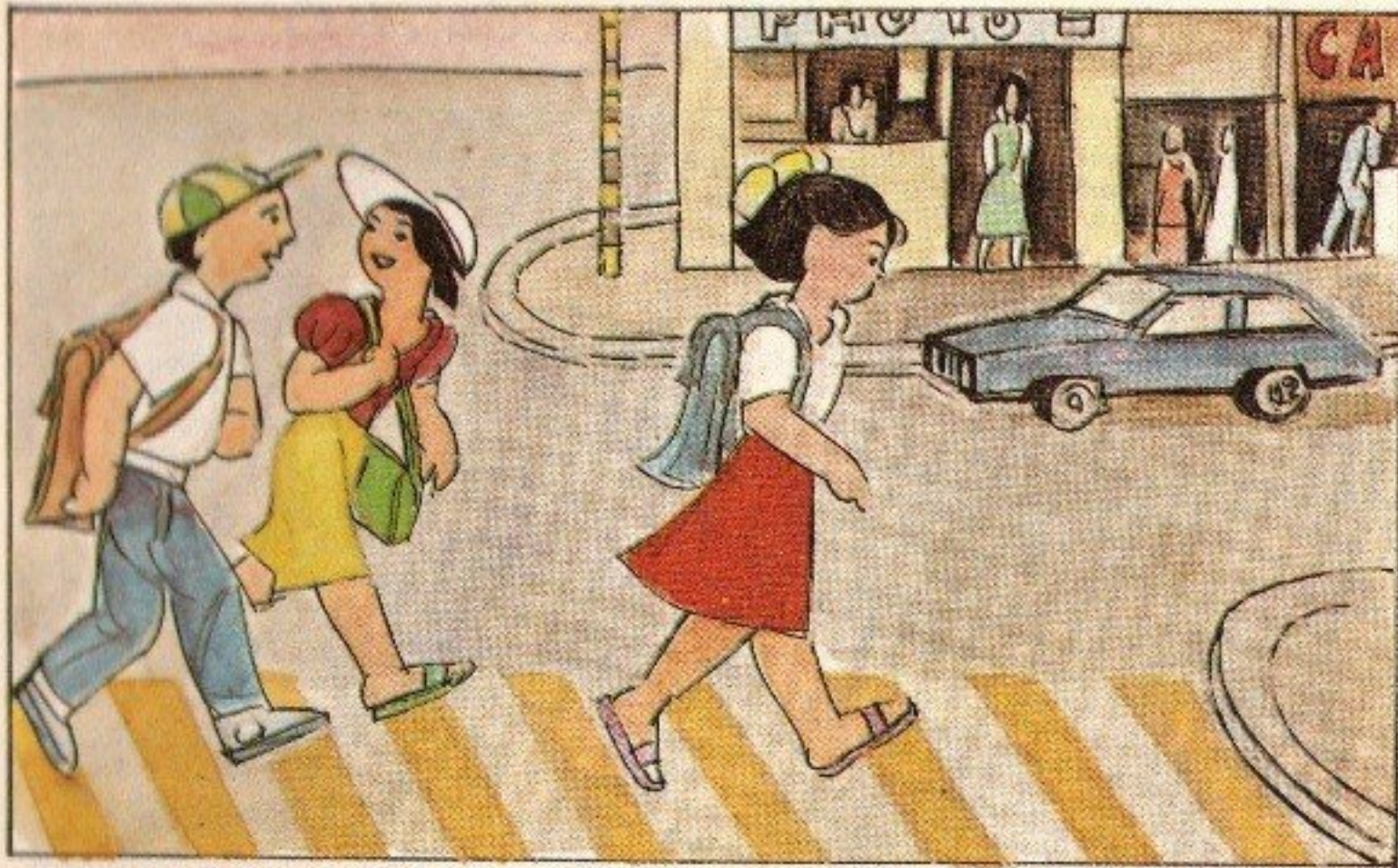
BÀI 13. AN TOÀN TRÊN ĐƯỜNG PHỐ



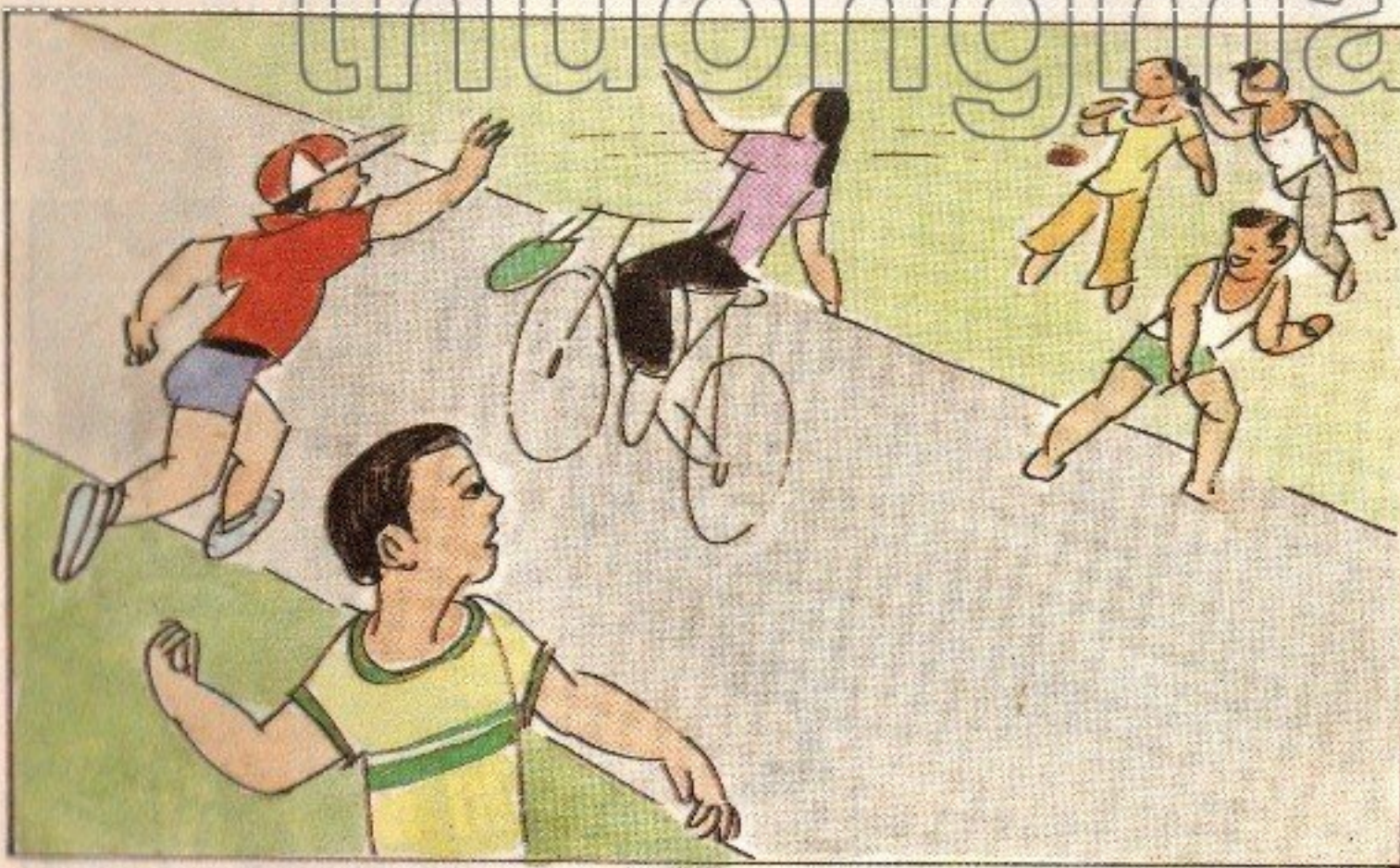
H1 - Hãy đi bộ
trên vỉa hè



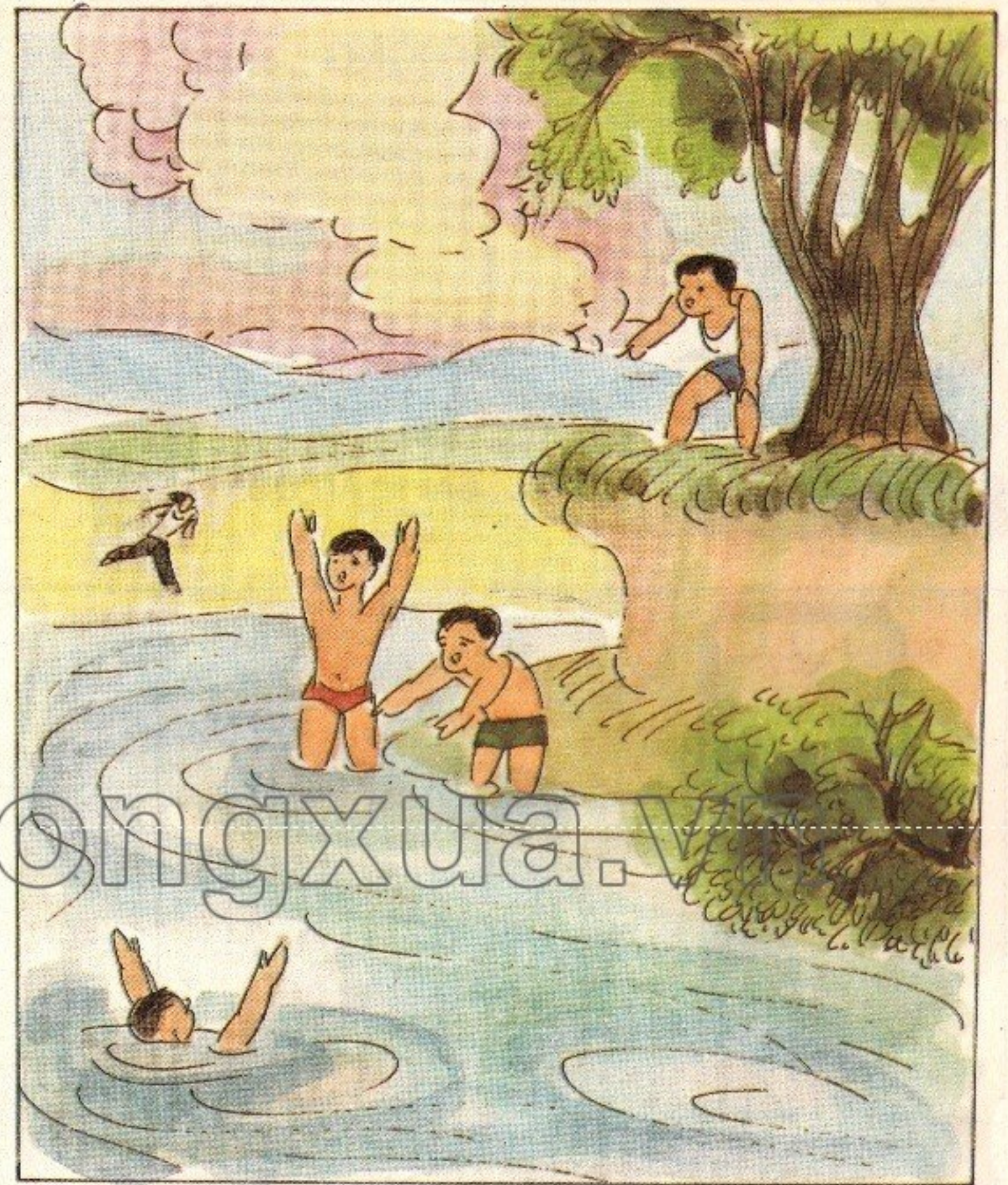
H2 - Không đi bộ
dưới lòng đường



H3 - Qua đường đi vào vạch quy định



H4 - Không đùa nghịch trên đường phố.

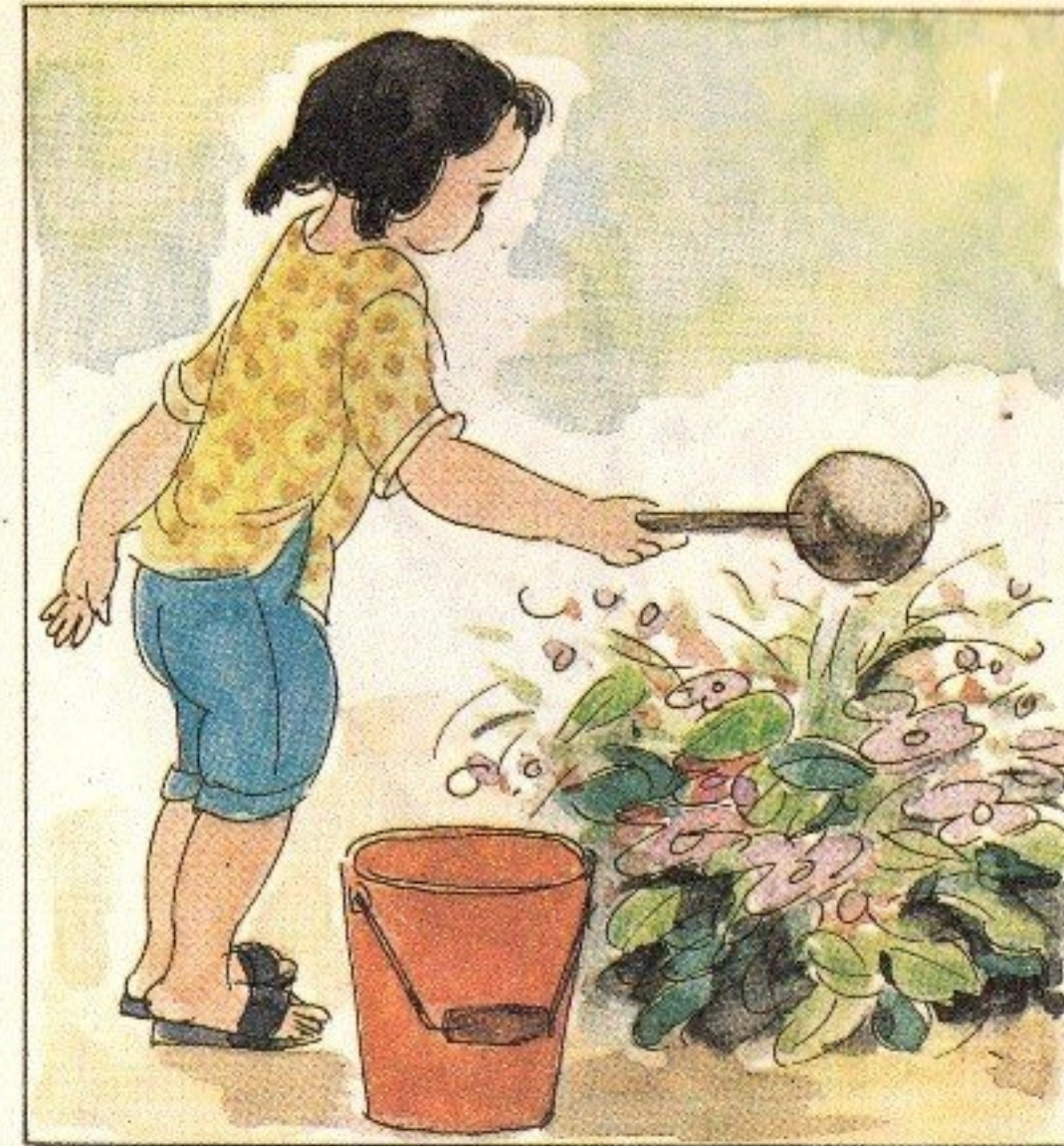
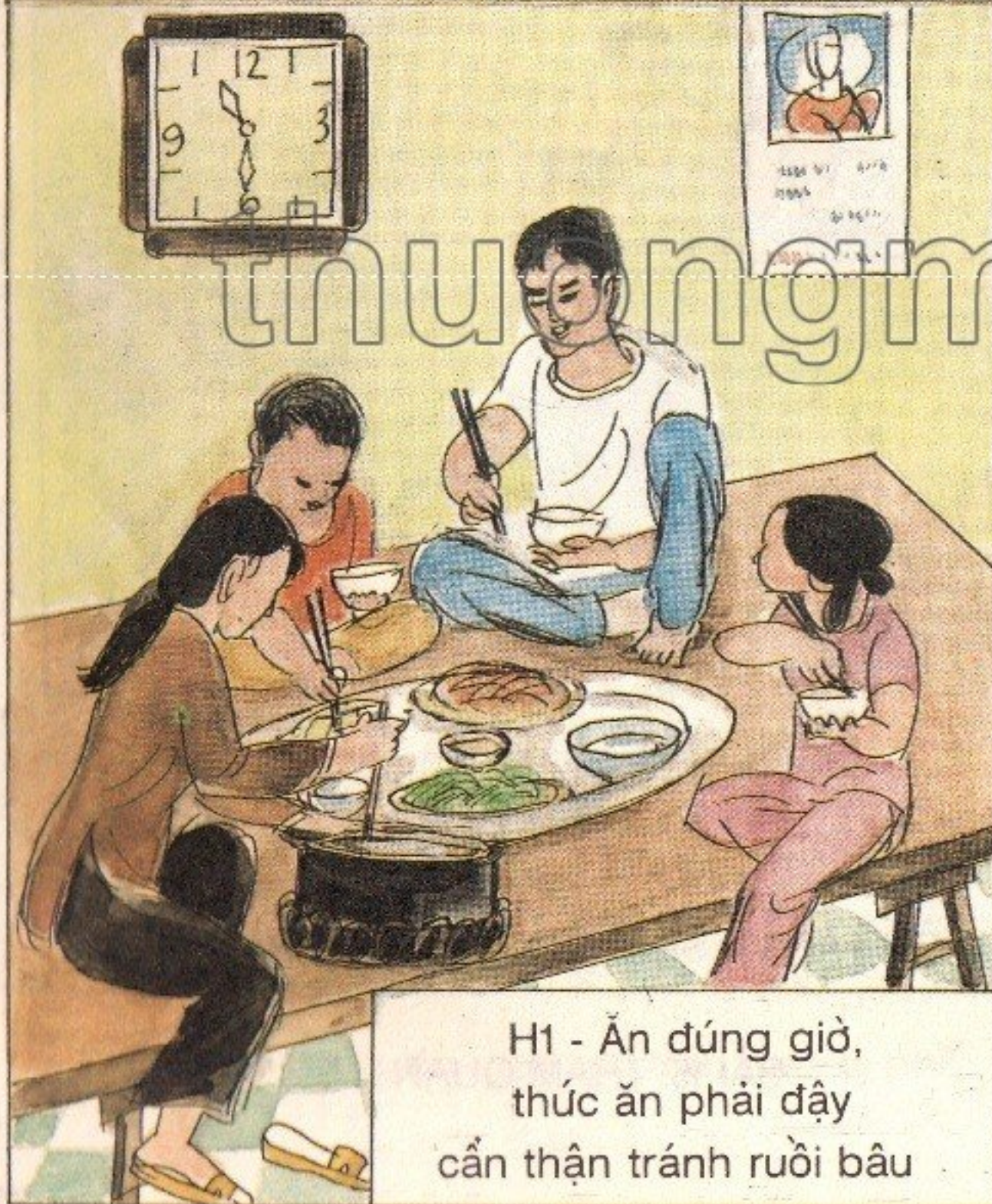


H5 - Không chơi gần nơi nguy hiểm.

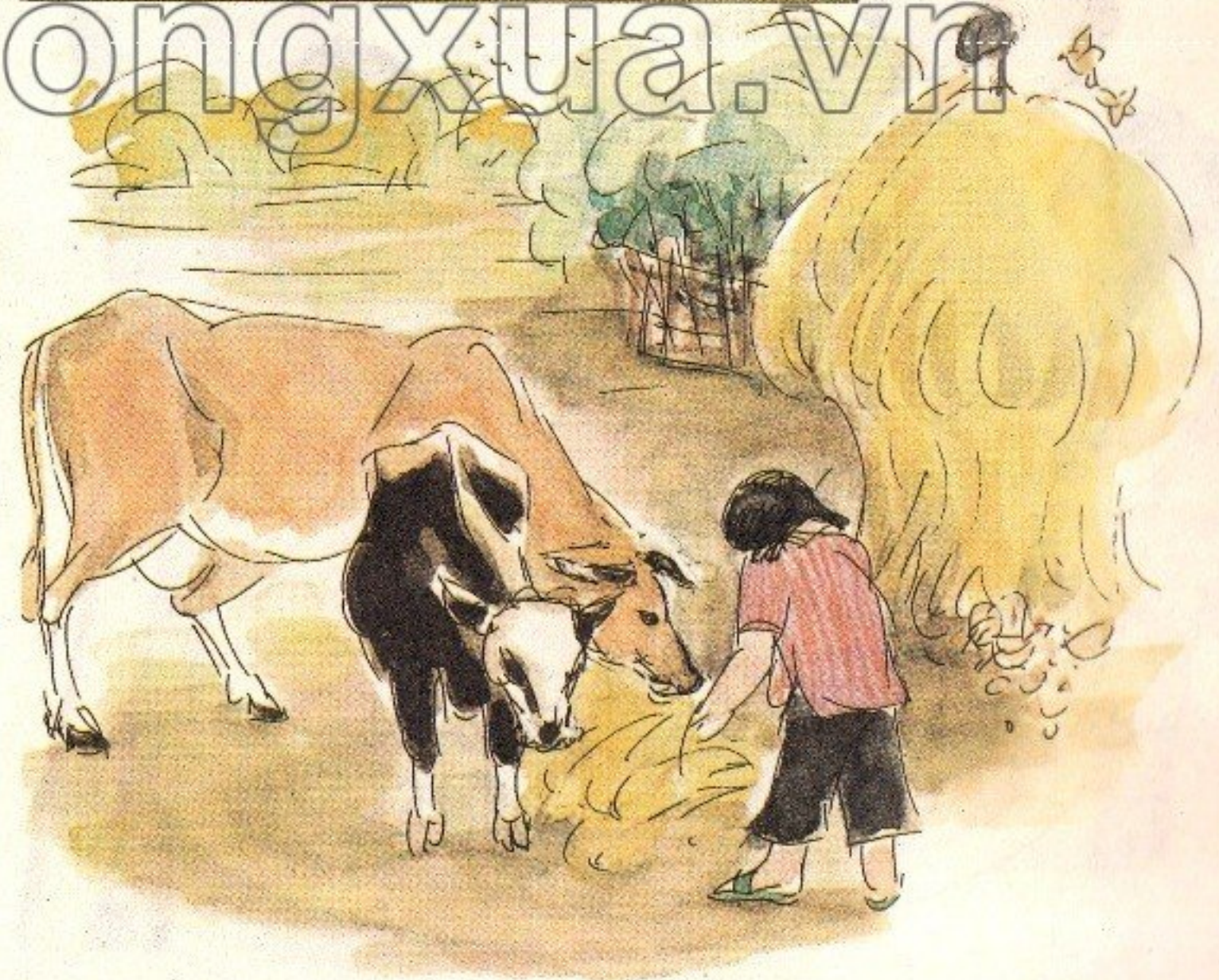
BÀI 14. ÔN TẬP VỀ SINH ĐƯỜNG PHỐ BÀN LÀNG

BÀI 15. THAM QUAN

5. VỆ SINH ĂN UỐNG



H2 - Không ăn vặt.
Lao động vừa
sức và vận động
thể lực thường
xuyên sẽ ăn
ngon miệng.

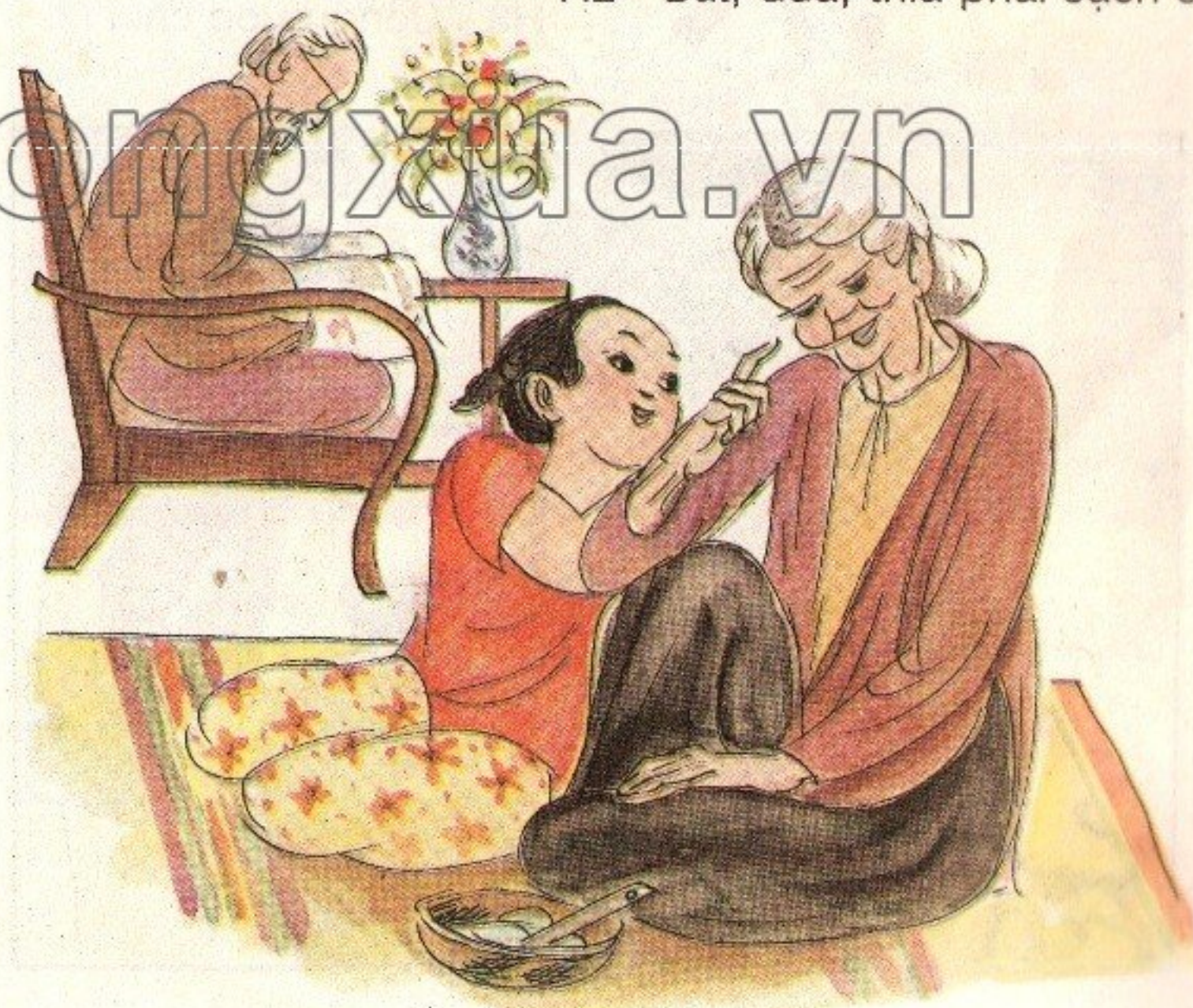


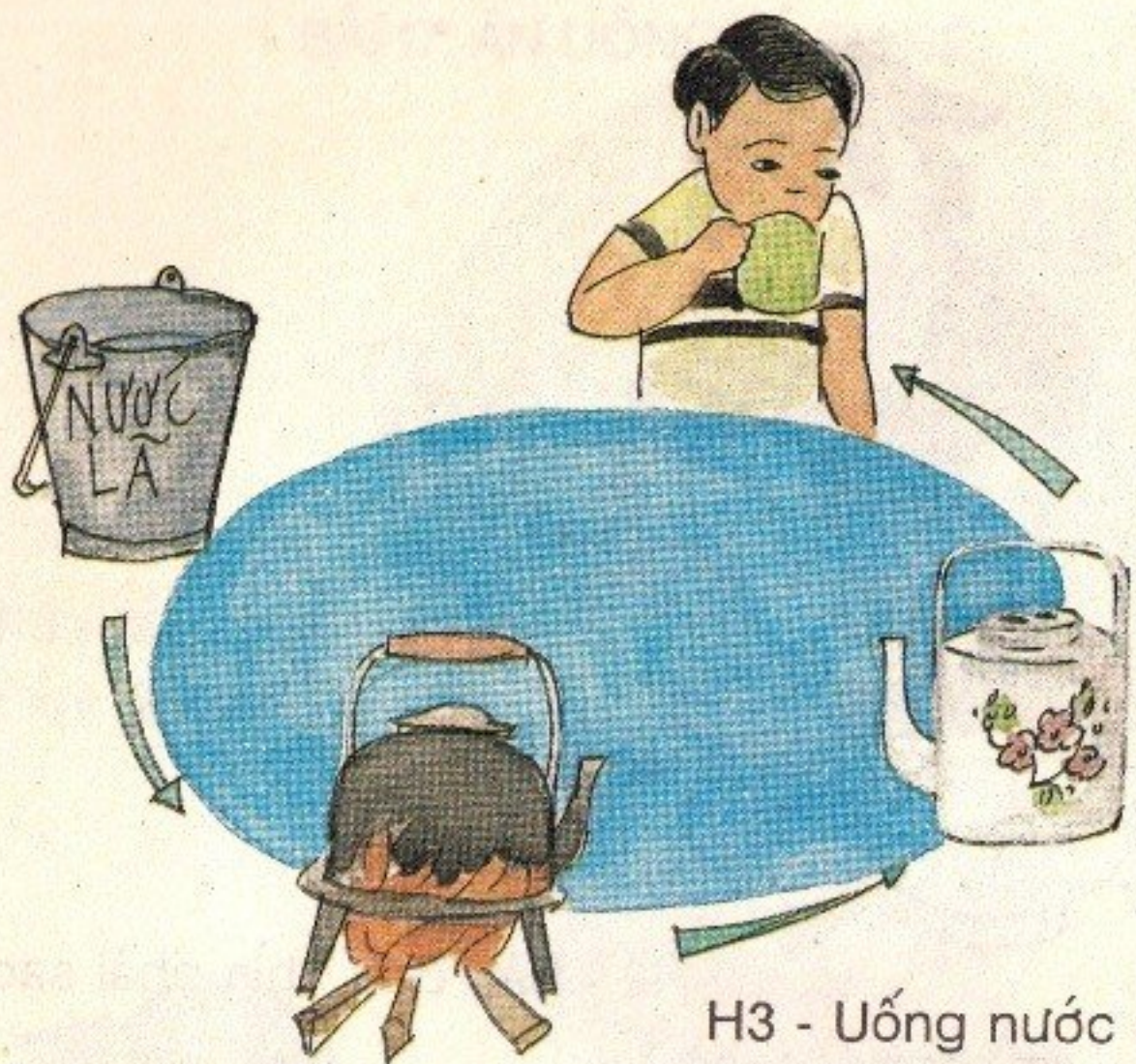
BÀI 17. ĂN UỐNG SẠCH SẼ

H1 - Rửa tay sạch
trước khi ăn

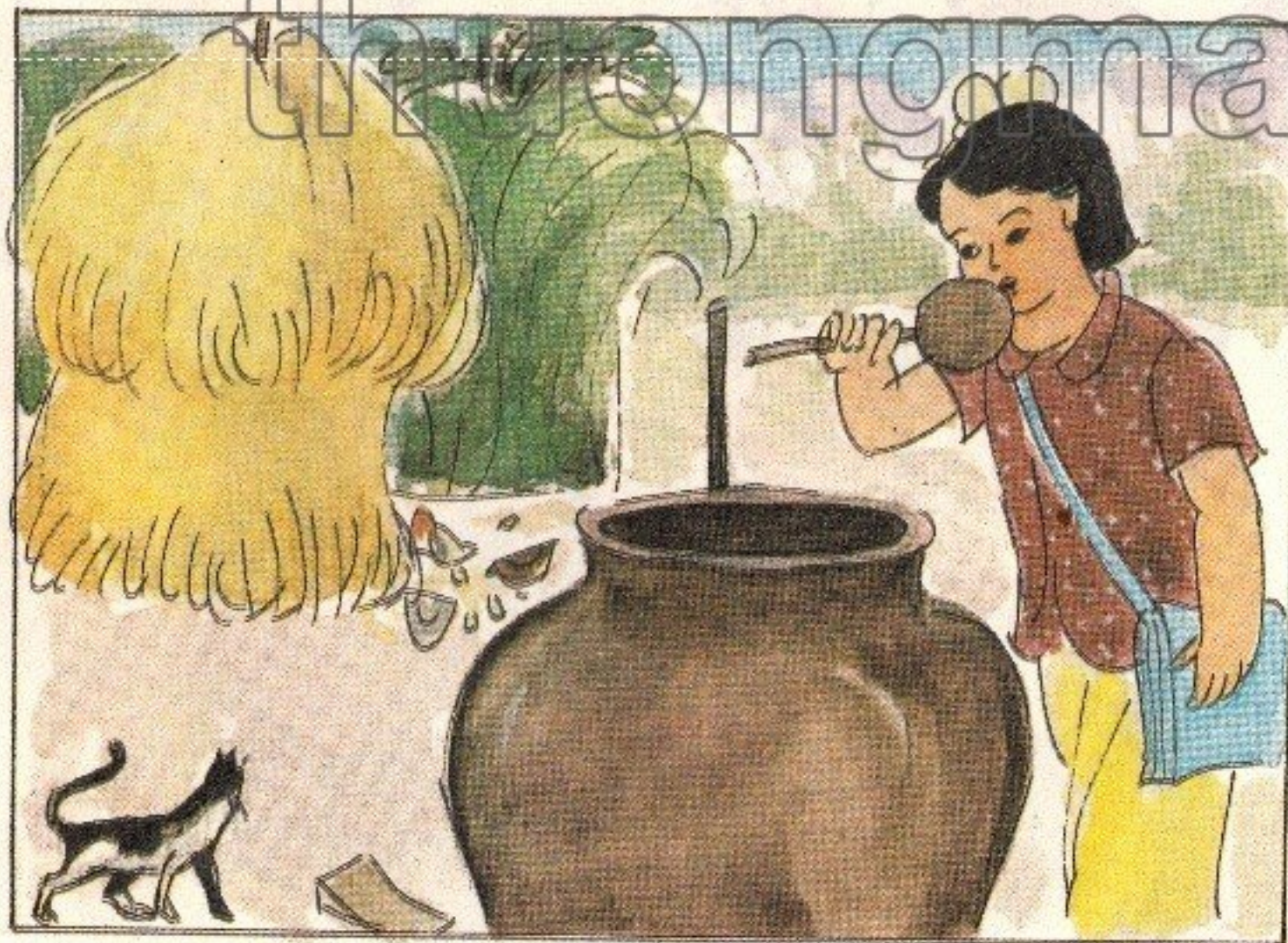


H2 - Bát, đĩa, thìa phải sạch sẽ

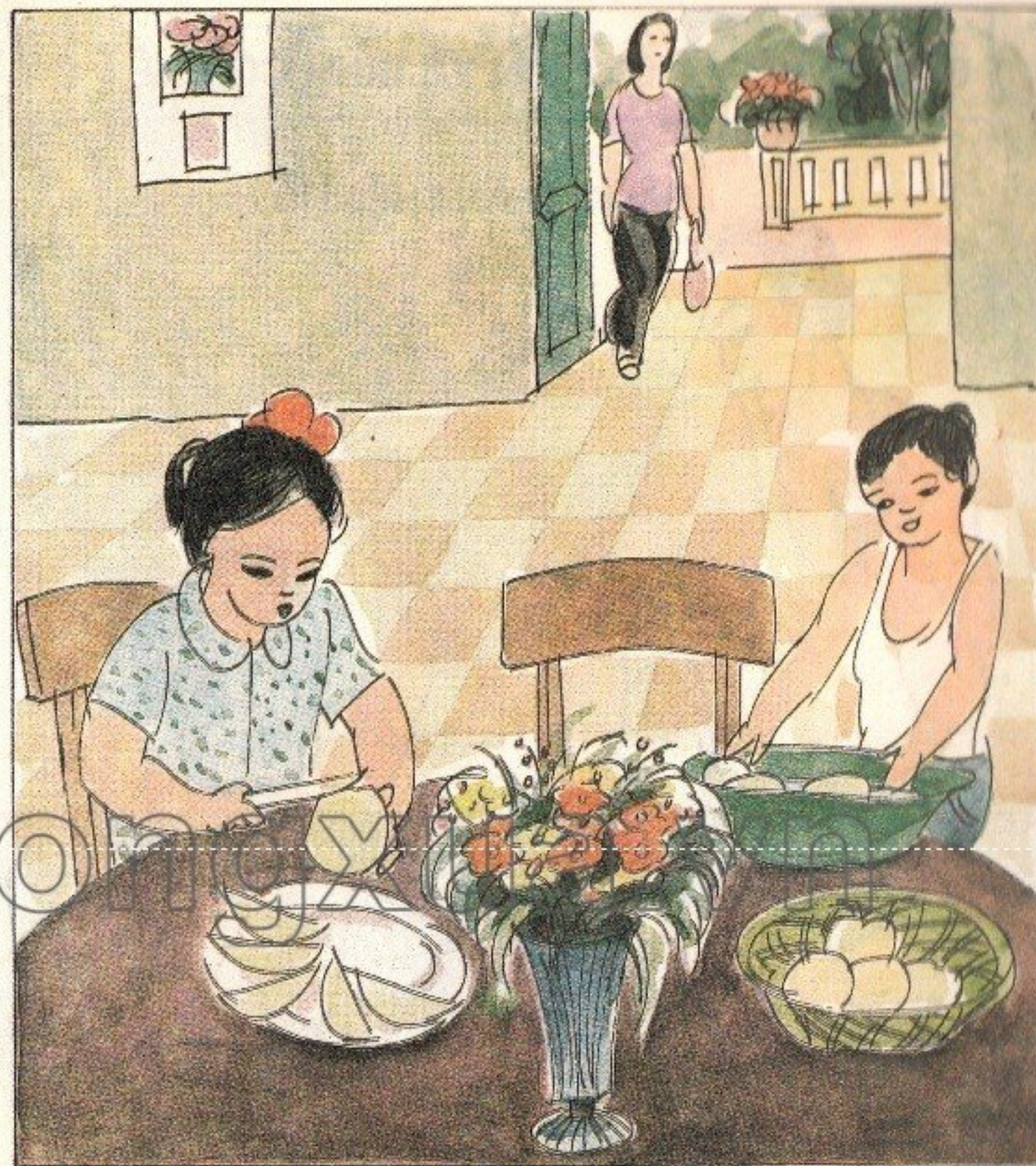




H3 - Uống nước chín



H4 - Không uống nước lã



H5 - Rửa quả, gọt vỏ trước khi ăn

BÀI 18. ÔN TẬP VỆ SINH ĂN UỐNG

6. BẢO VỆ VÀ GIỮ GÌN VỆ SINH CƠ THỂ

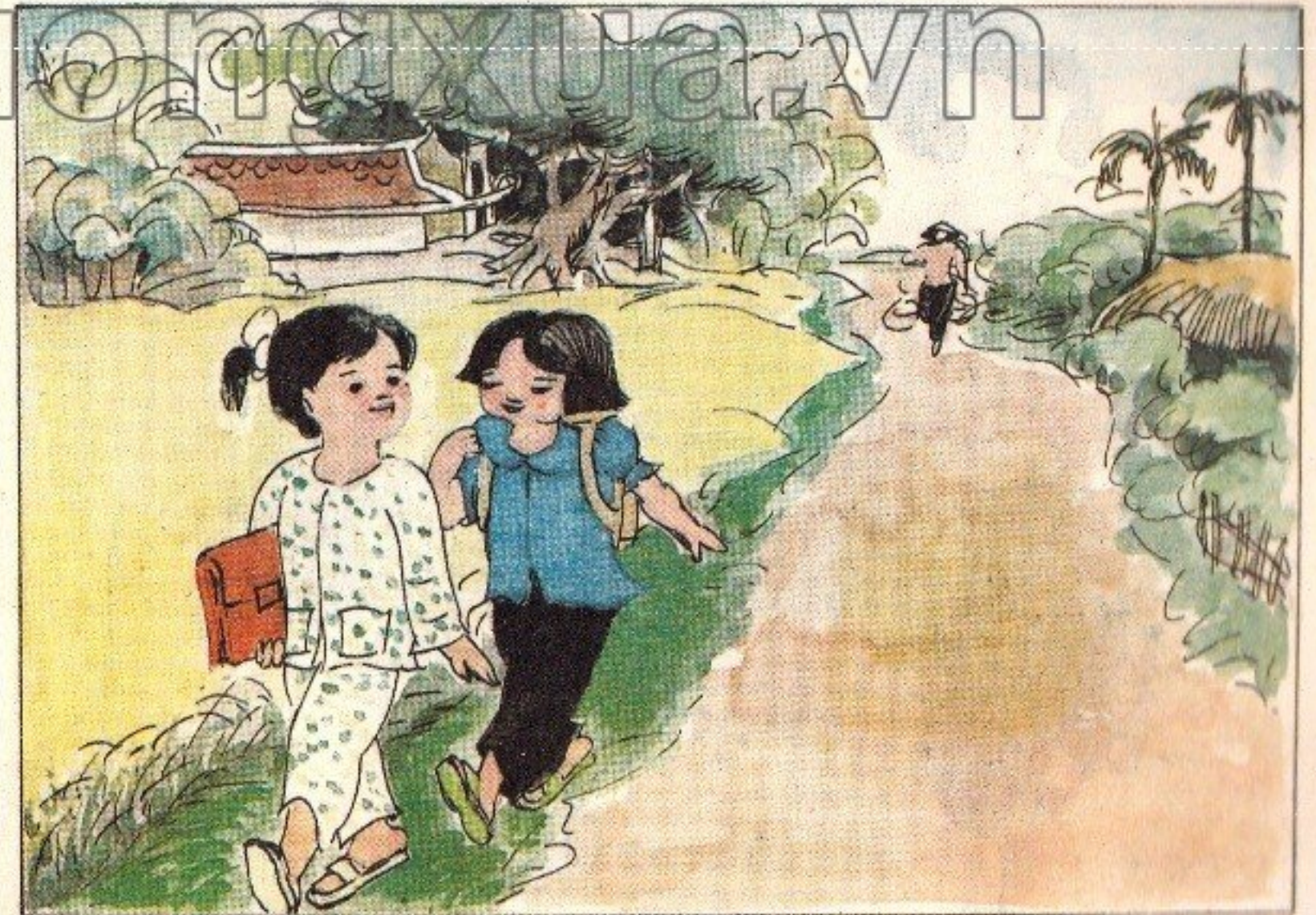
BÀI 19. THÂN THỂ KHỎE MẠNH



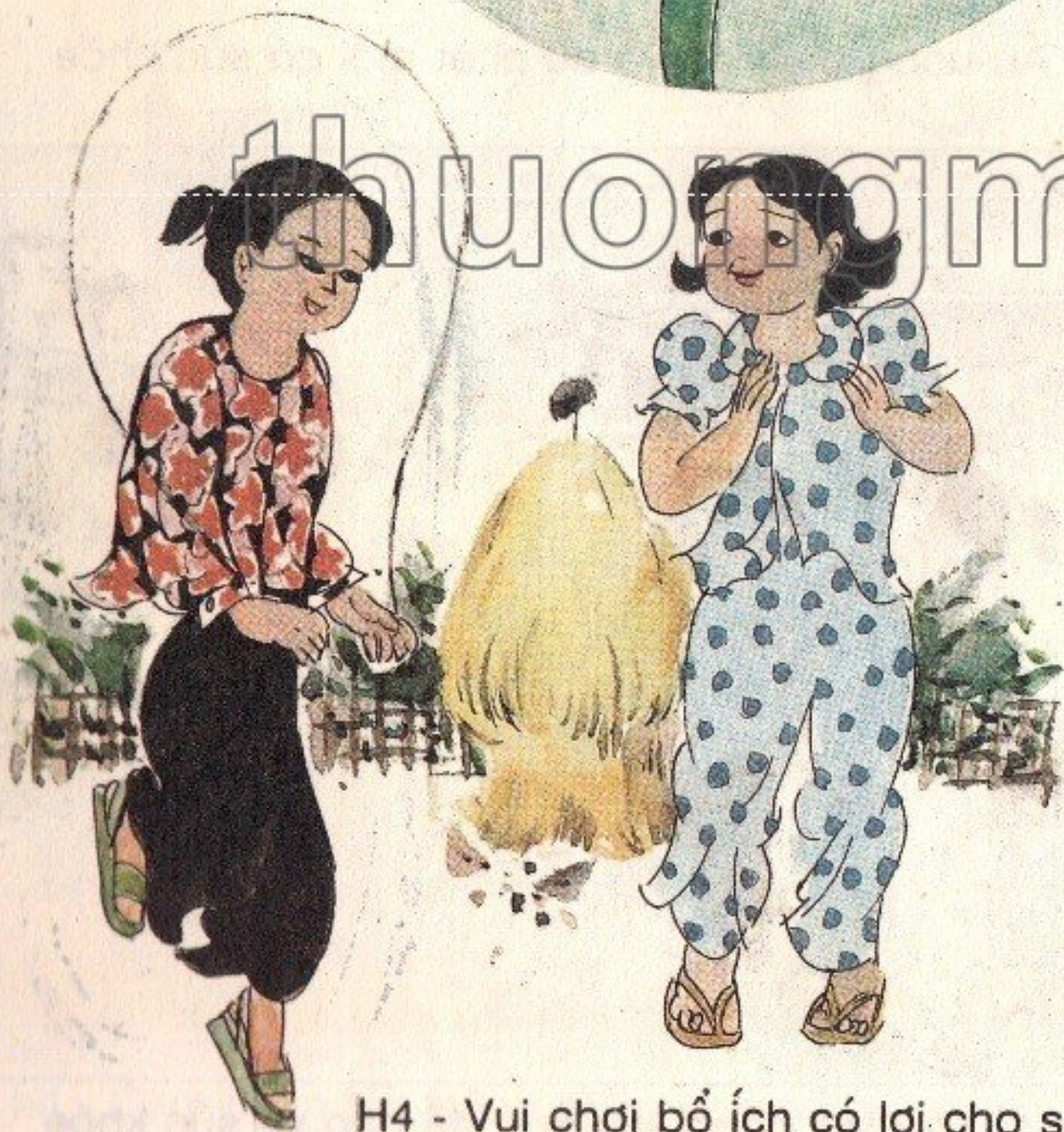
H1 - Cần luyện tập hàng ngày cho cơ thể khỏe mạnh



H2 - Ăn uống điều độ và đủ chất mới có sức khỏe



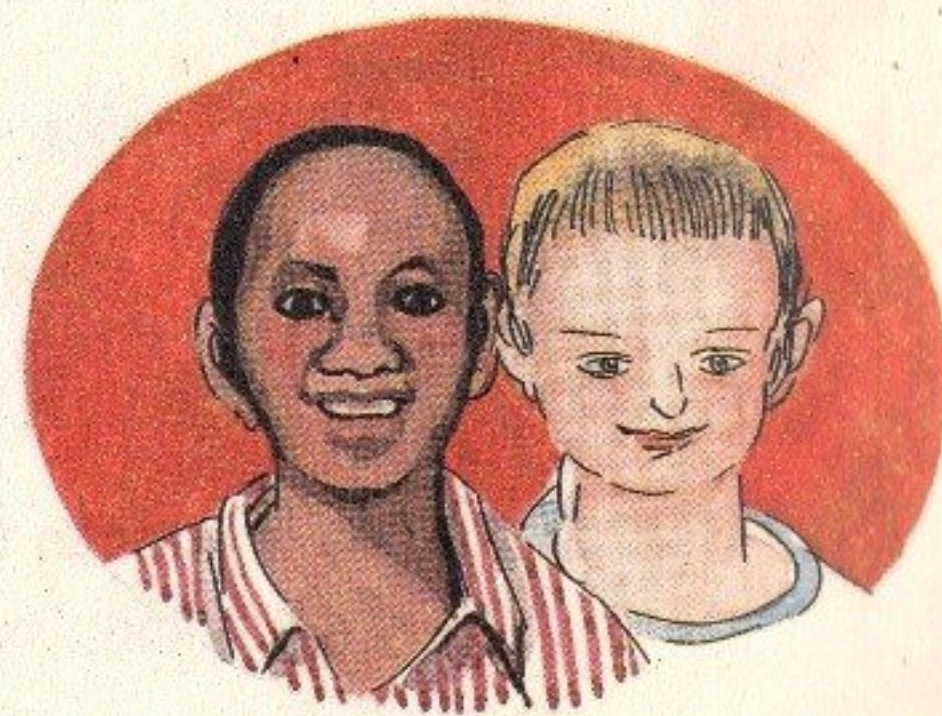
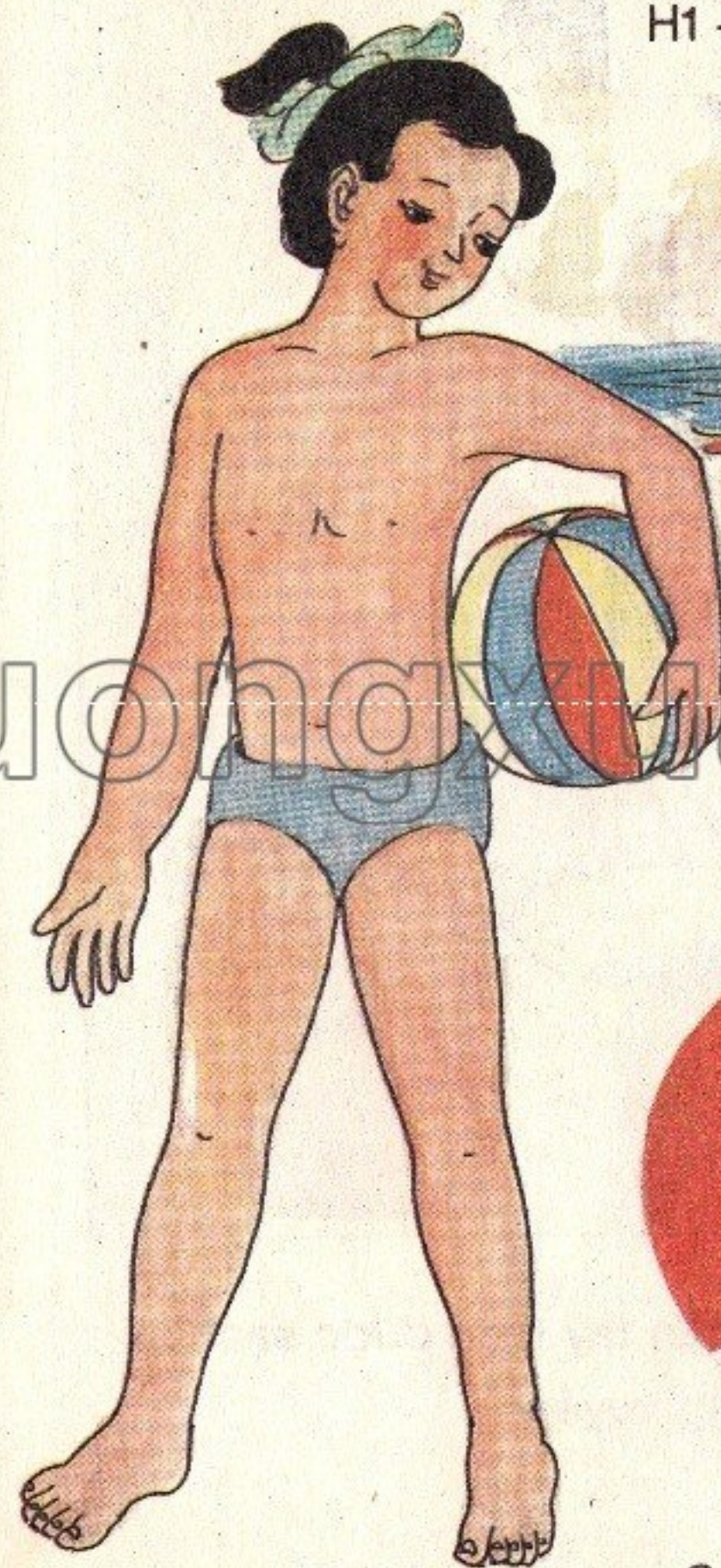
H3 - Học tập và lao động vừa sức để bảo vệ sức khỏe



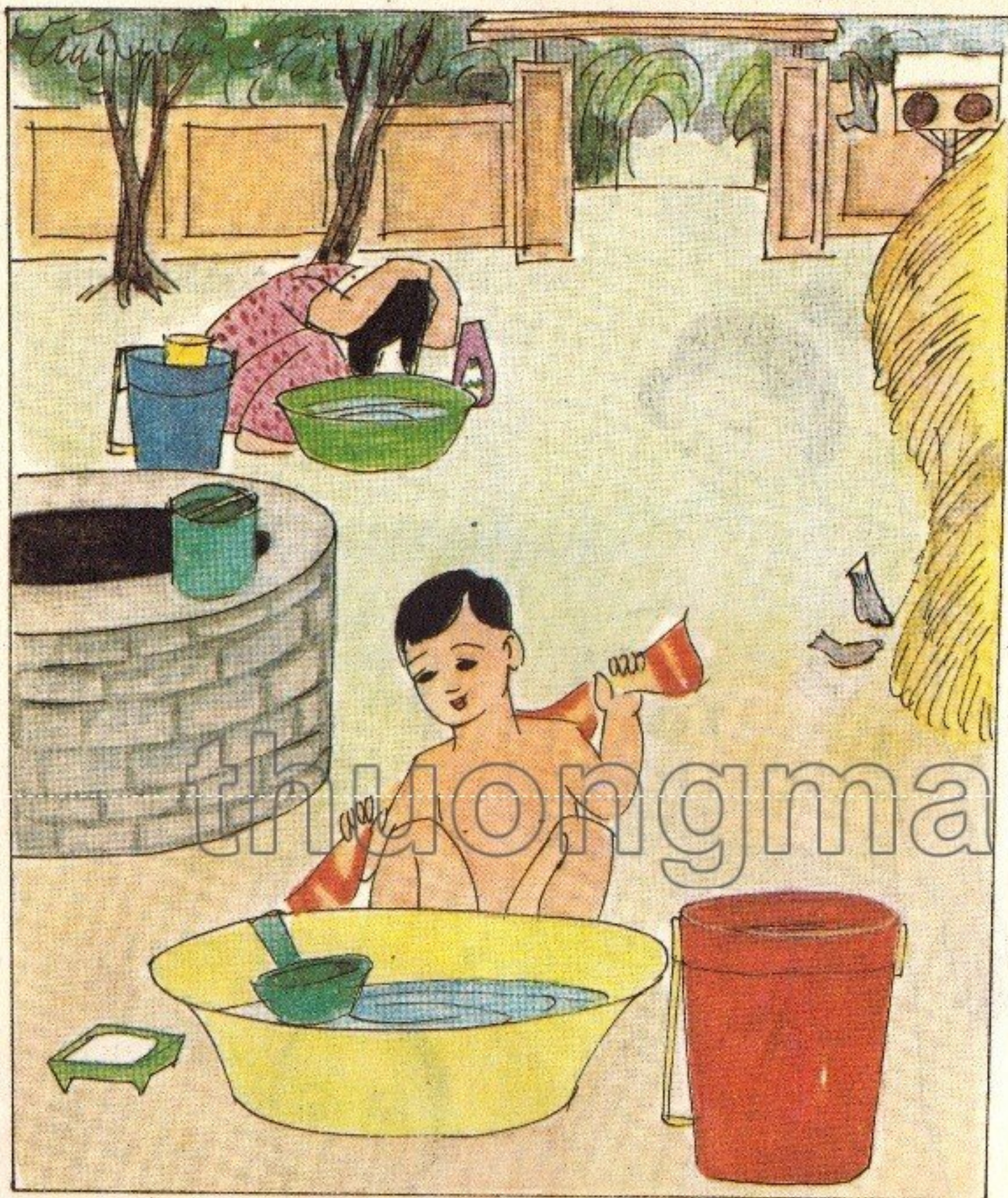
H4 - Vui chơi bổ ích có lợi cho sức khỏe

BÀI 20. VỆ SINH VỀ DA

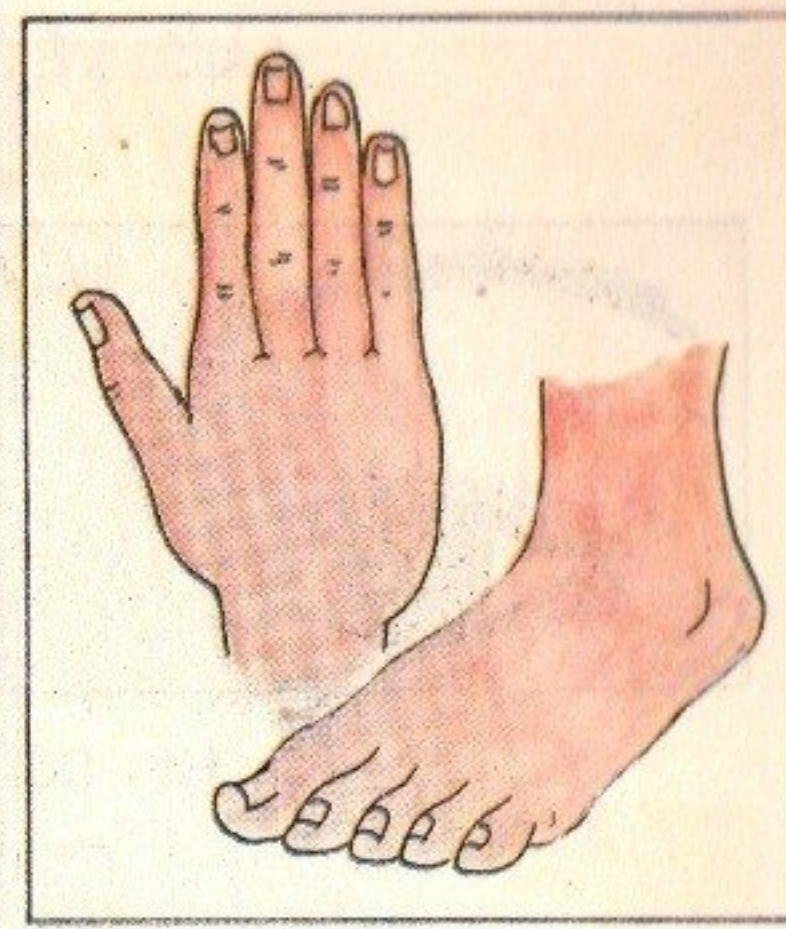
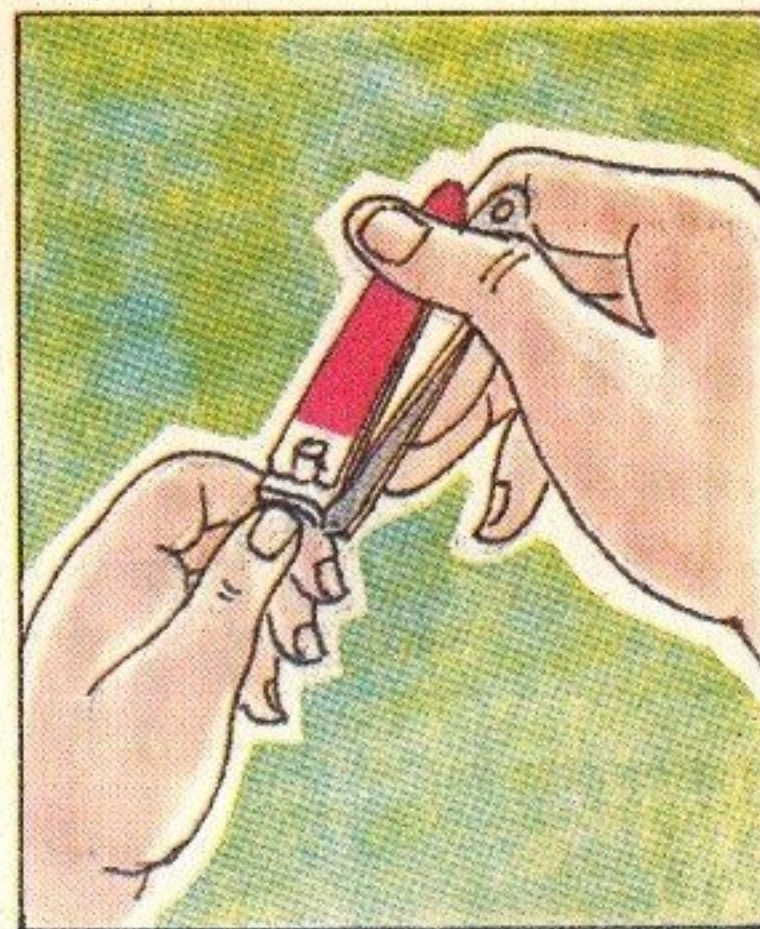
H1 - Da bao bọc ngoài cơ thể



Có nhiều màu da khác nhau :
Trắng, nâu, vàng, đen



H2 - Cần giữ cho da, tóc, chân tay luôn được sạch sẽ :
Tắm, gội thường xuyên



H3 - Móng tay chân cắt ngắn

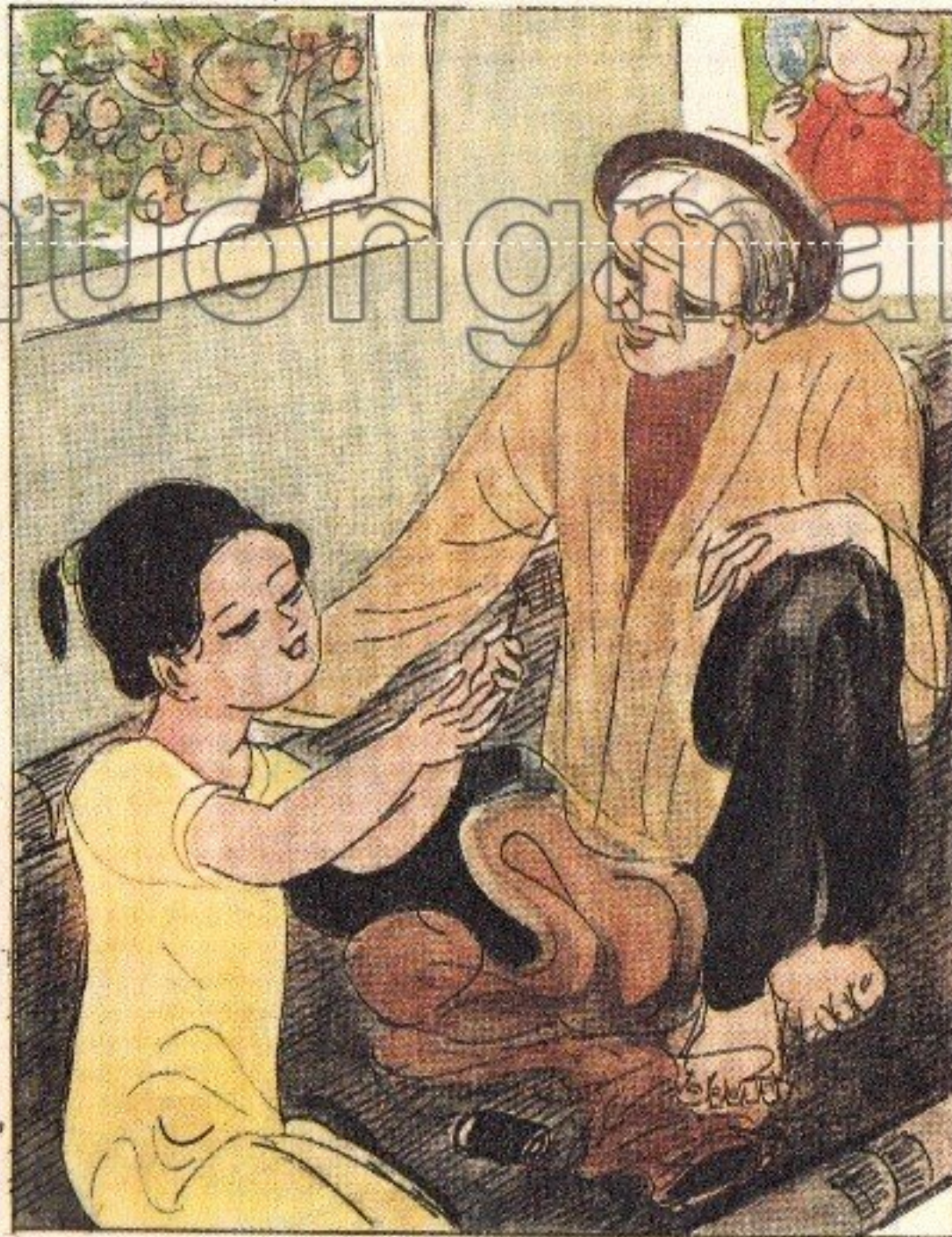


H4 - Quần áo phải sạch sẽ

BÀI 21. VỆ SINH MẮT



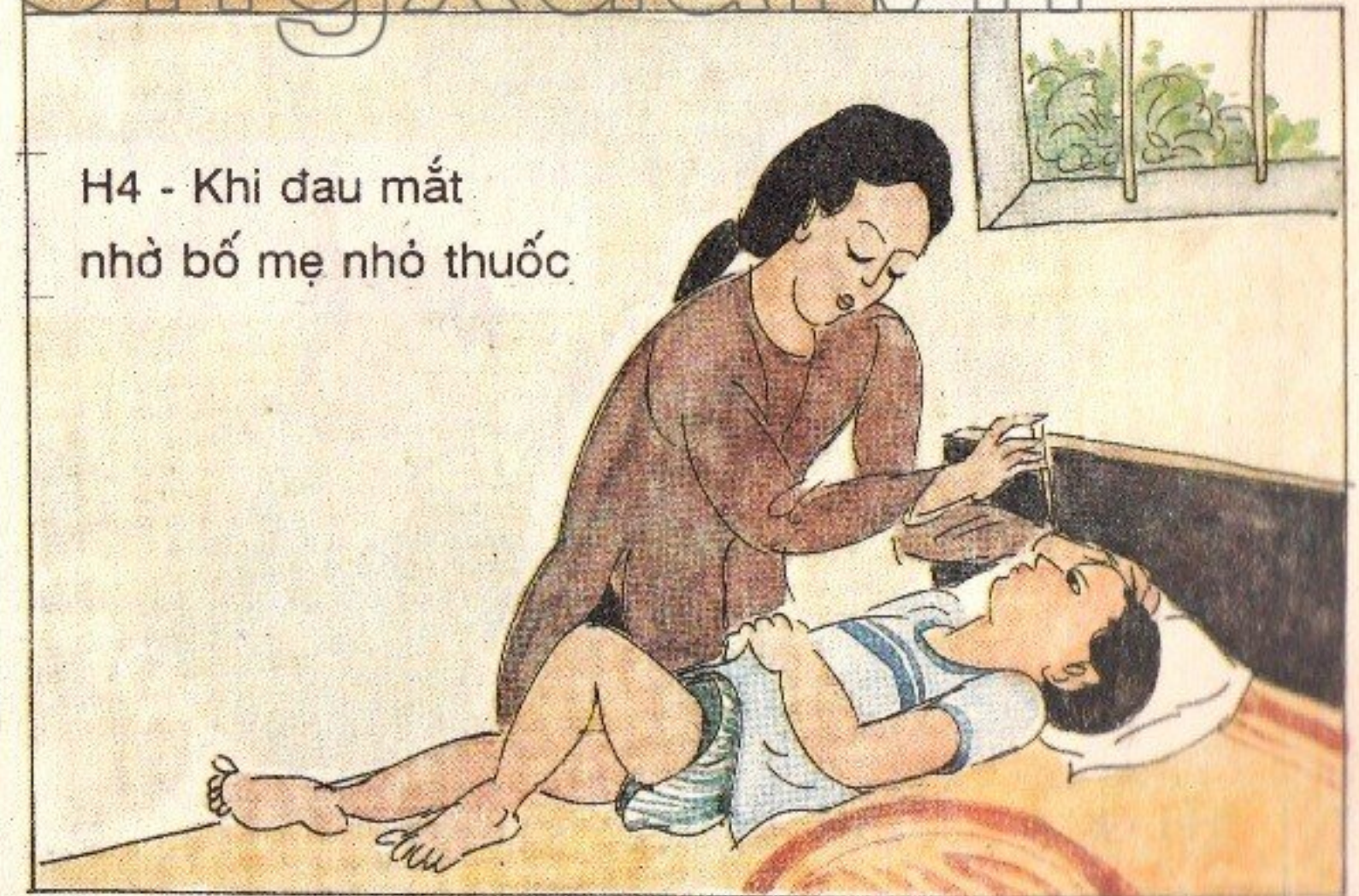
H1 - Đôi mắt sáng



H2 - Mắt trẻ em tinh,
mắt người già kém

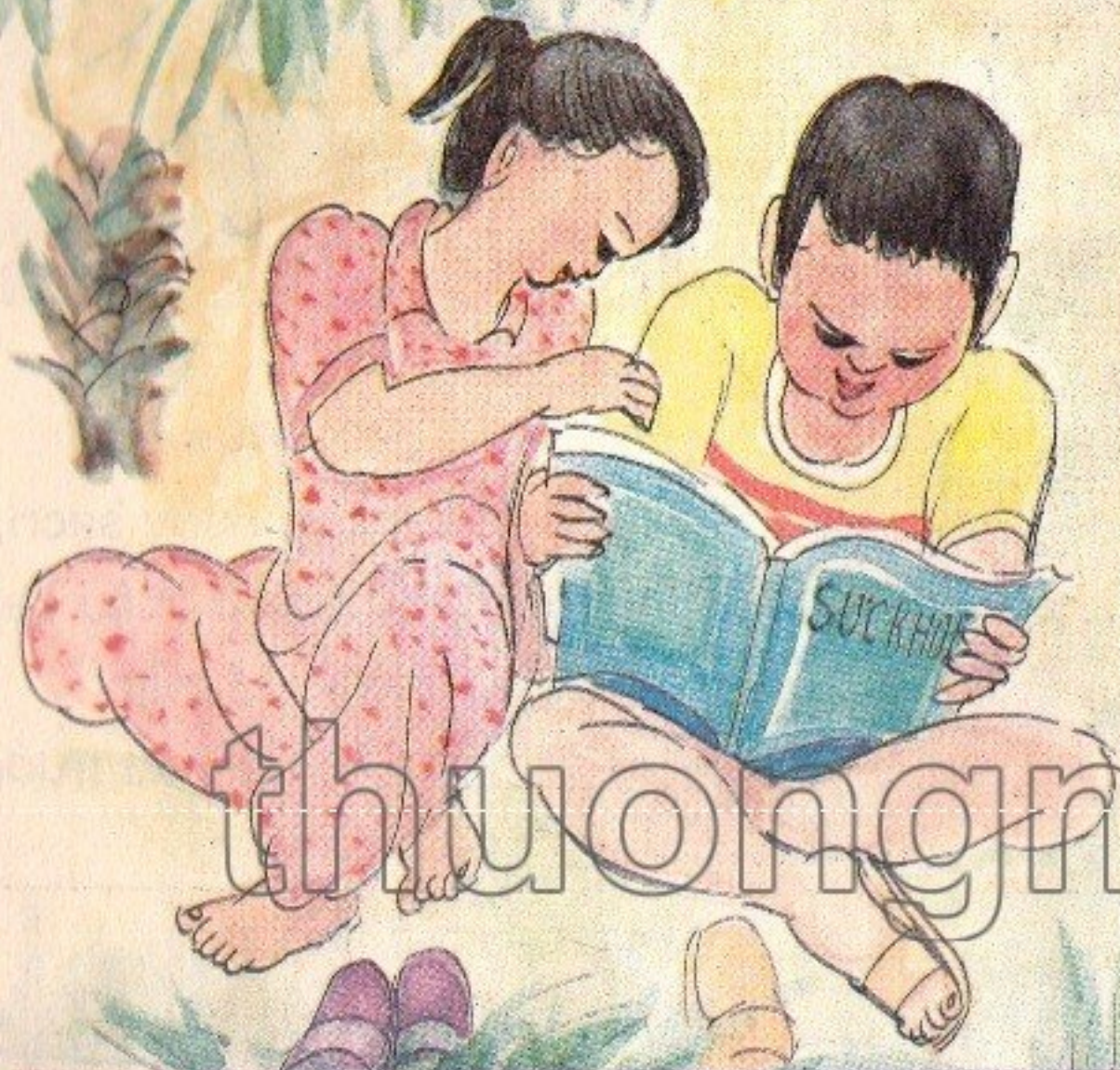


H3 - Rửa mặt
bằng nước sạch,
khăn và chậu sạch
Khi rửa mặt
cần lau mắt trước



H4 - Khi đau mắt
nhờ bố mẹ nhỏ thuốc

H5 - Đọc sách nơi sáng sủa

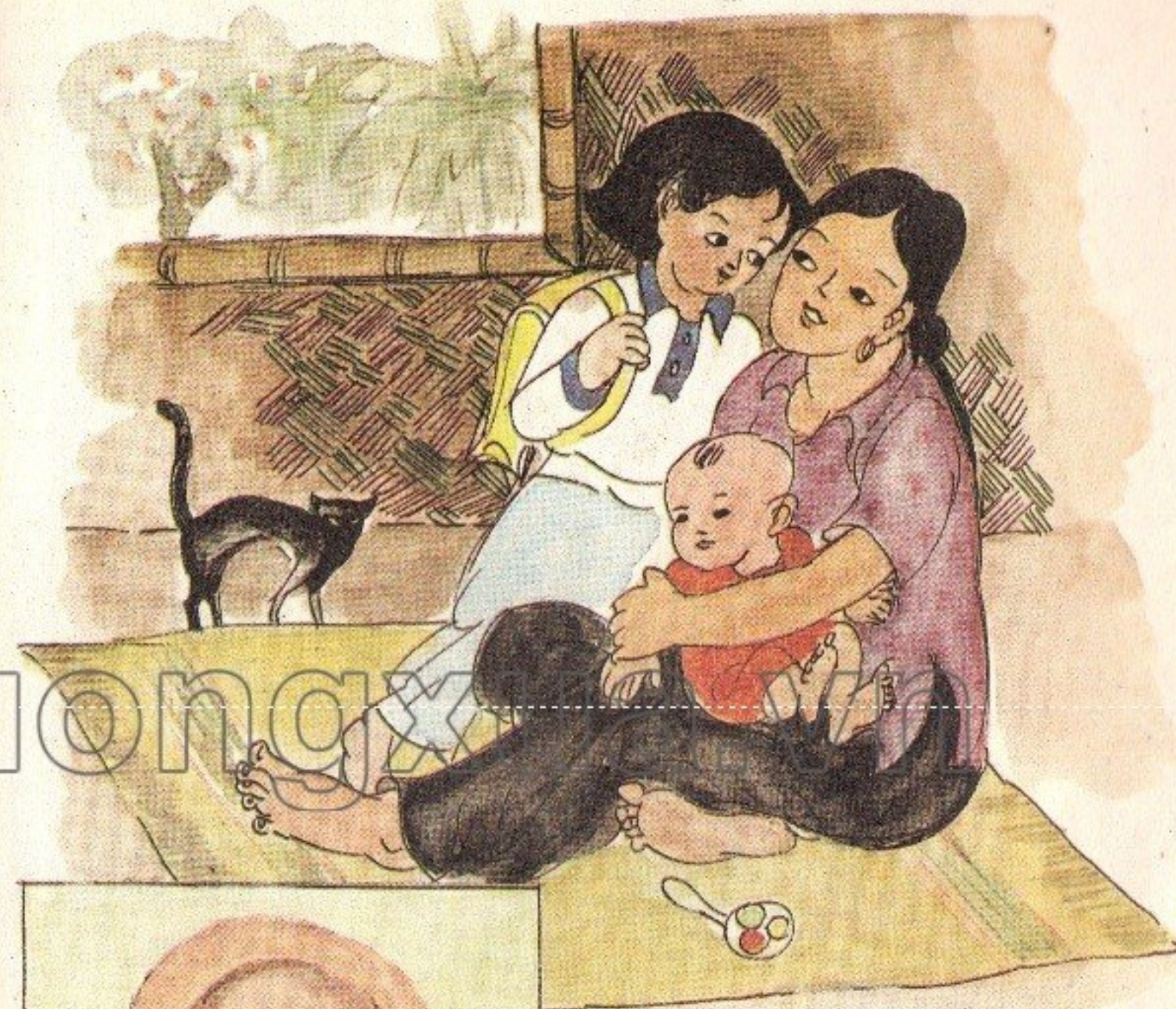


H6 - Không lấy tay dụi mắt

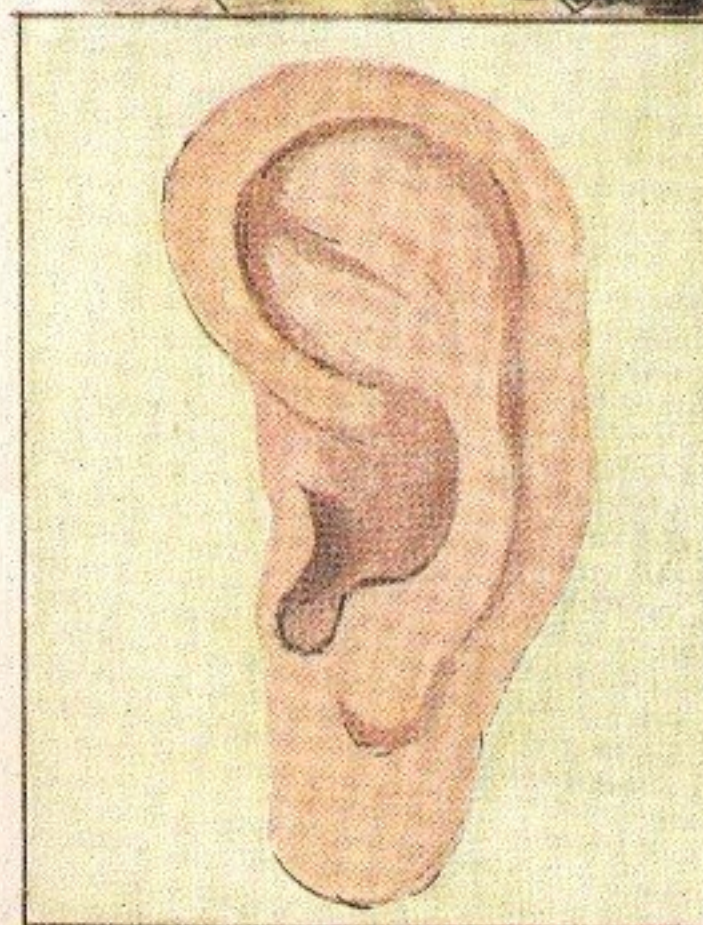


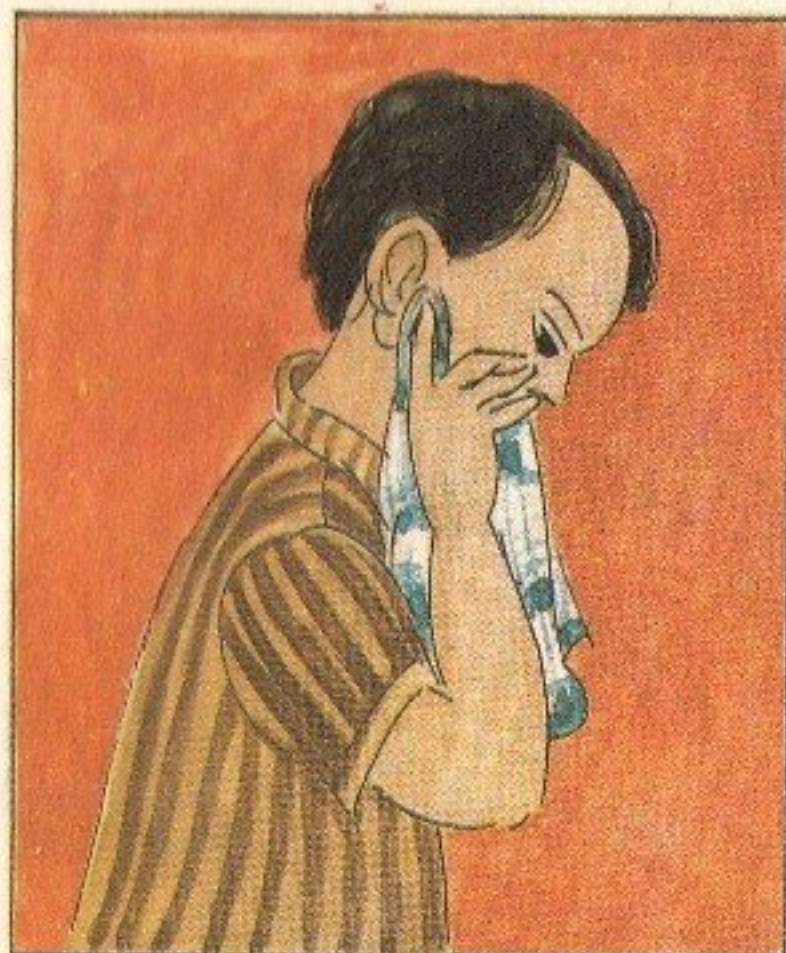
BÀI 22. VỆ SINH TAI

H1 - Tai để nghe và làm đẹp cho bộ mặt



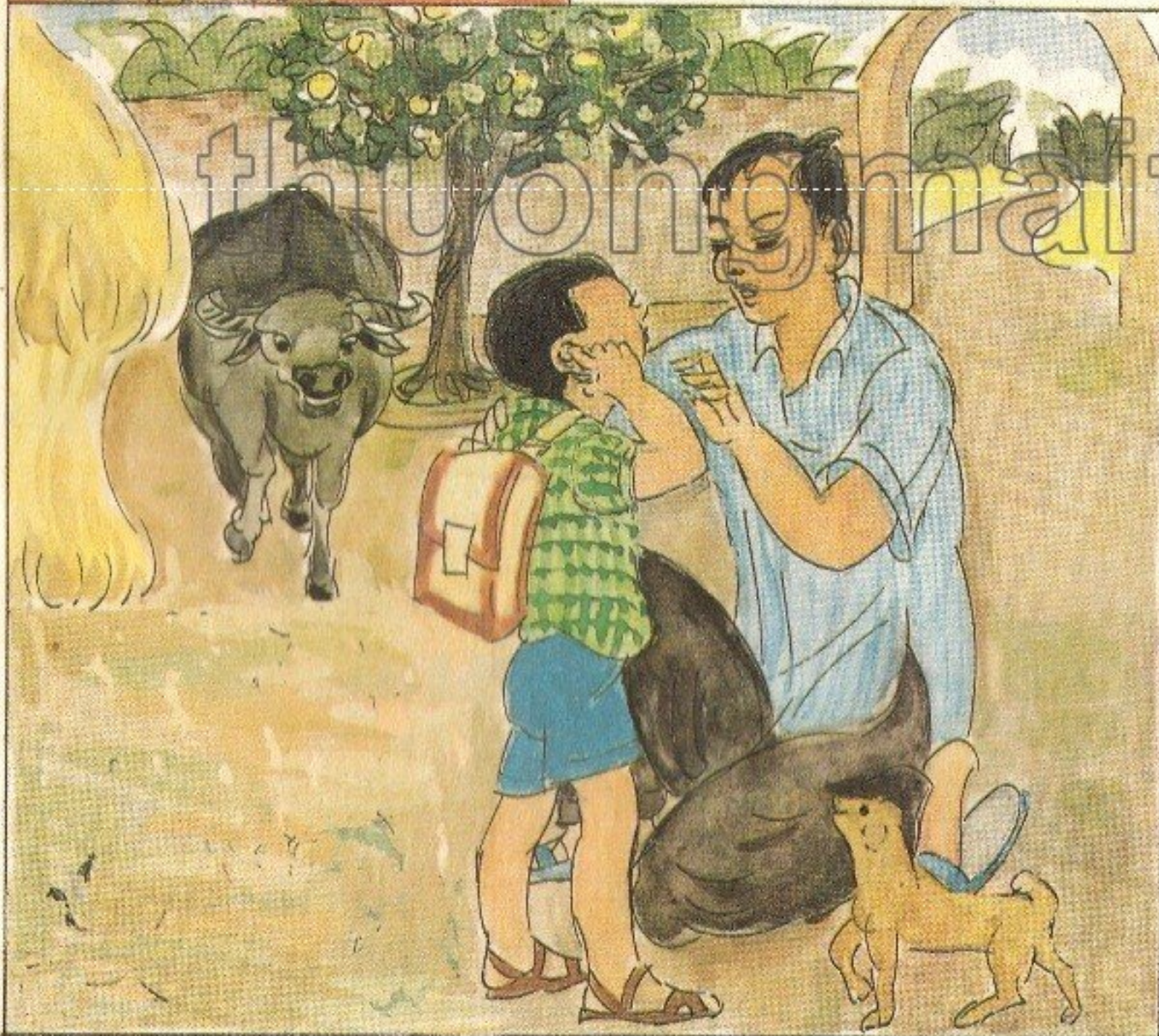
H2 - Hình dáng bên ngoài của tai





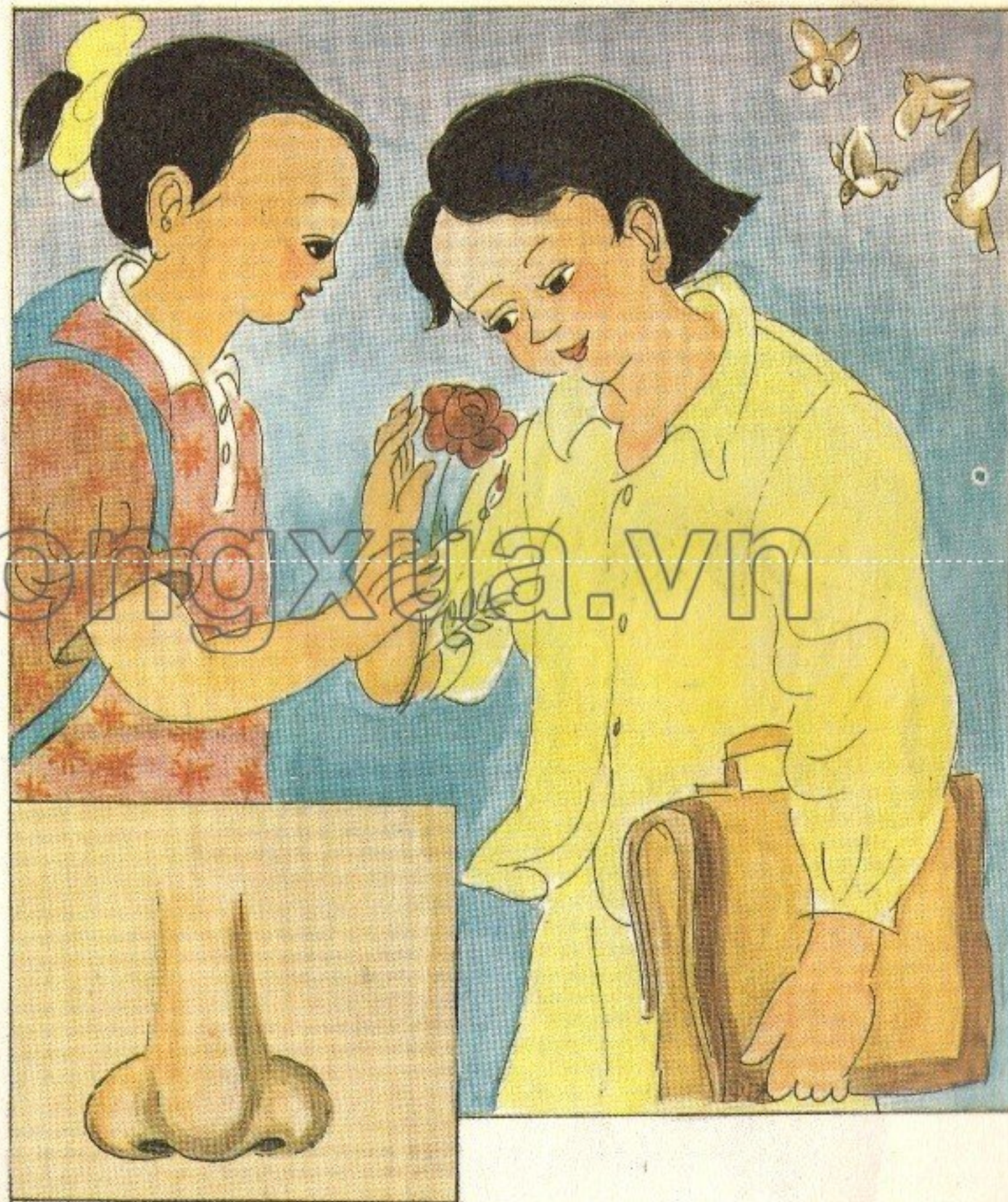
H3 - Khi rửa mặt hãy lau tai
bằng khăn mềm,
không ngoáy tai bằng vật cứng

H4 - Nếu thấy đau tai
hoặc nghe không rõ
hãy nói cho người lớn biết

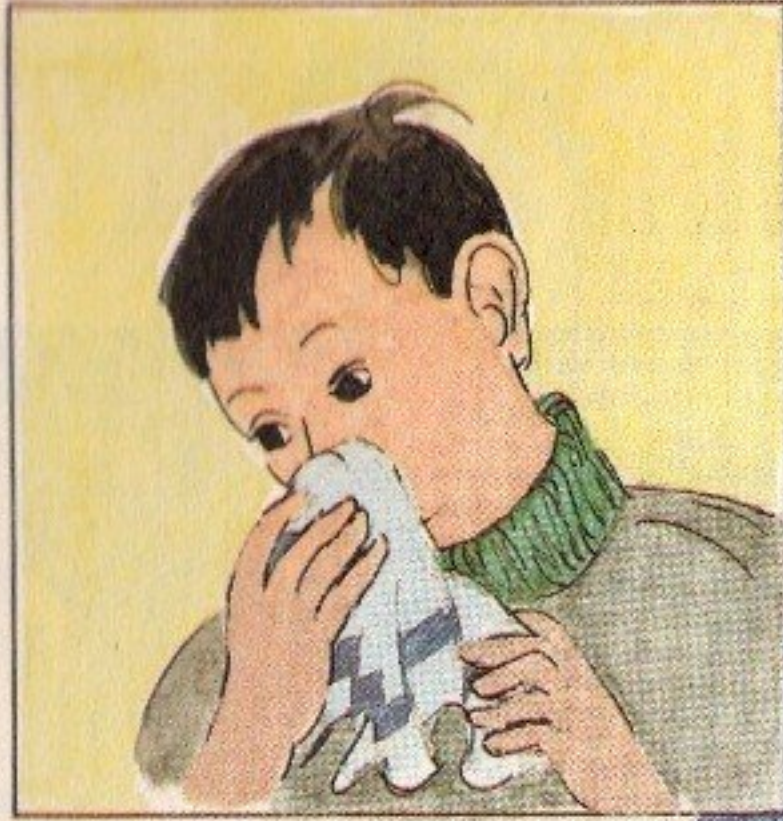


BÀI 23. VỀ SINH MŨI HỌNG

H1 - Mũi để ngửi, để thở và làm đẹp cho bộ mặt



H2 - Hình dáng bên ngoài của mũi



H3 - Lau mũi bằng khăn sạch.
Khi xì mũi ấn từng lỗ mũi một



H4 - Không lấy tay quẹt mũi

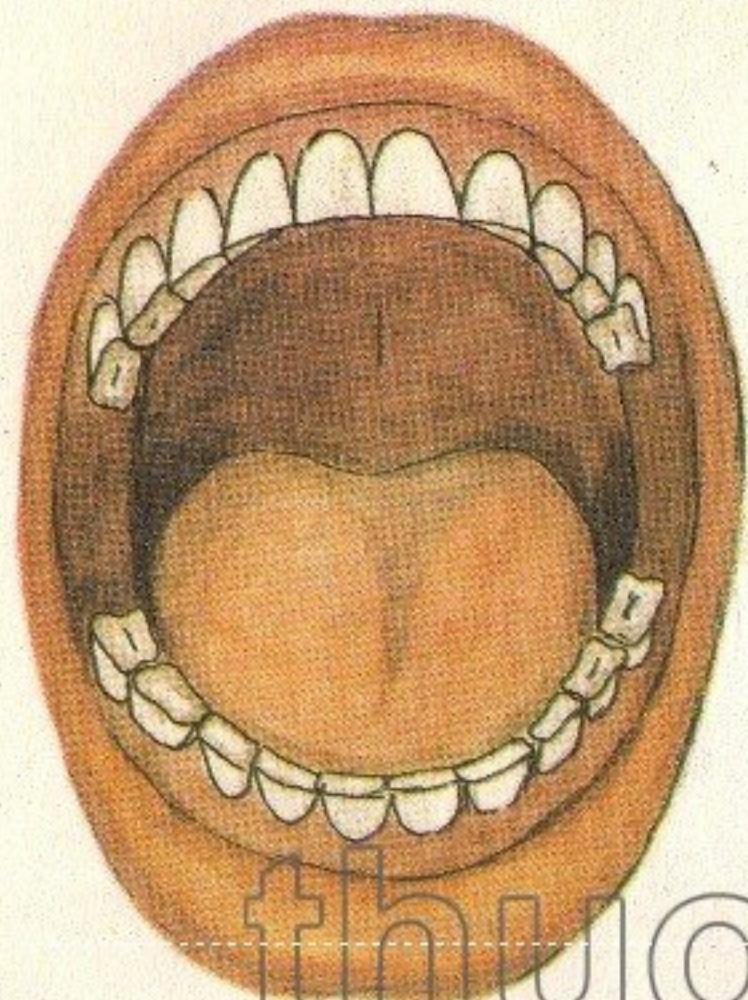


H5 - Phải giữ ấm để phòng viêm mũi, họng



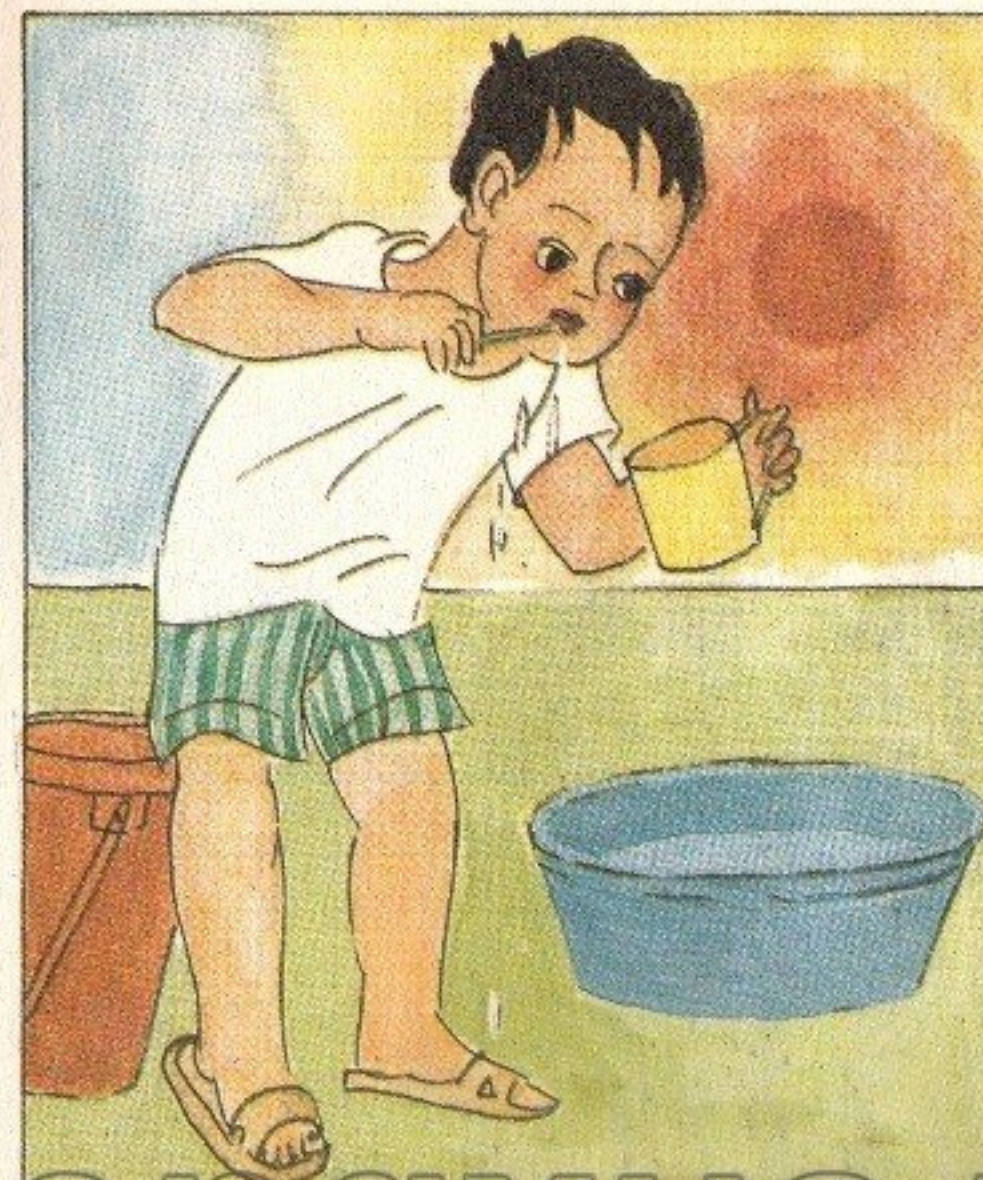
H6 - Súc miệng hàng ngày bằng nước muối

BÀI 24. VỆ SINH RĂNG MIỆNG

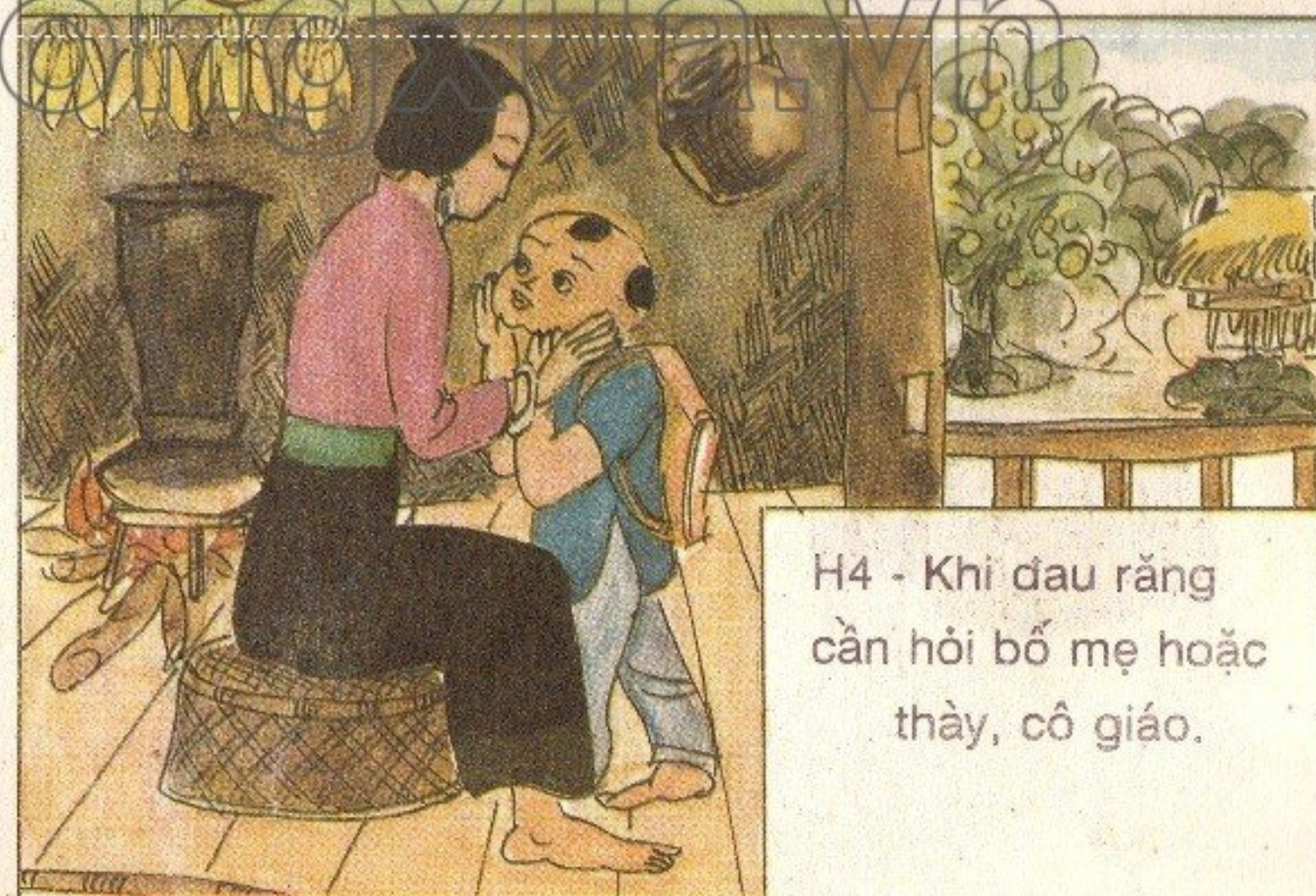


H1 - Miệng gồm có môi,
răng, lợi, lưỡi và họng
- Răng trẻ em dễ bị sún
nếu không giữ vệ sinh

H2 - Không nên ăn thức ăn
quá nóng, quá lạnh hoặc
dùng răng cắn vật cứng



H3 - Cần đánh răng
hàng ngày vào buổi
sáng, sau bữa ăn
và trước lúc đi ngủ.
Cần chải kỹ
mặt trong, mặt ngoài
và mặt nhai
của hàm răng



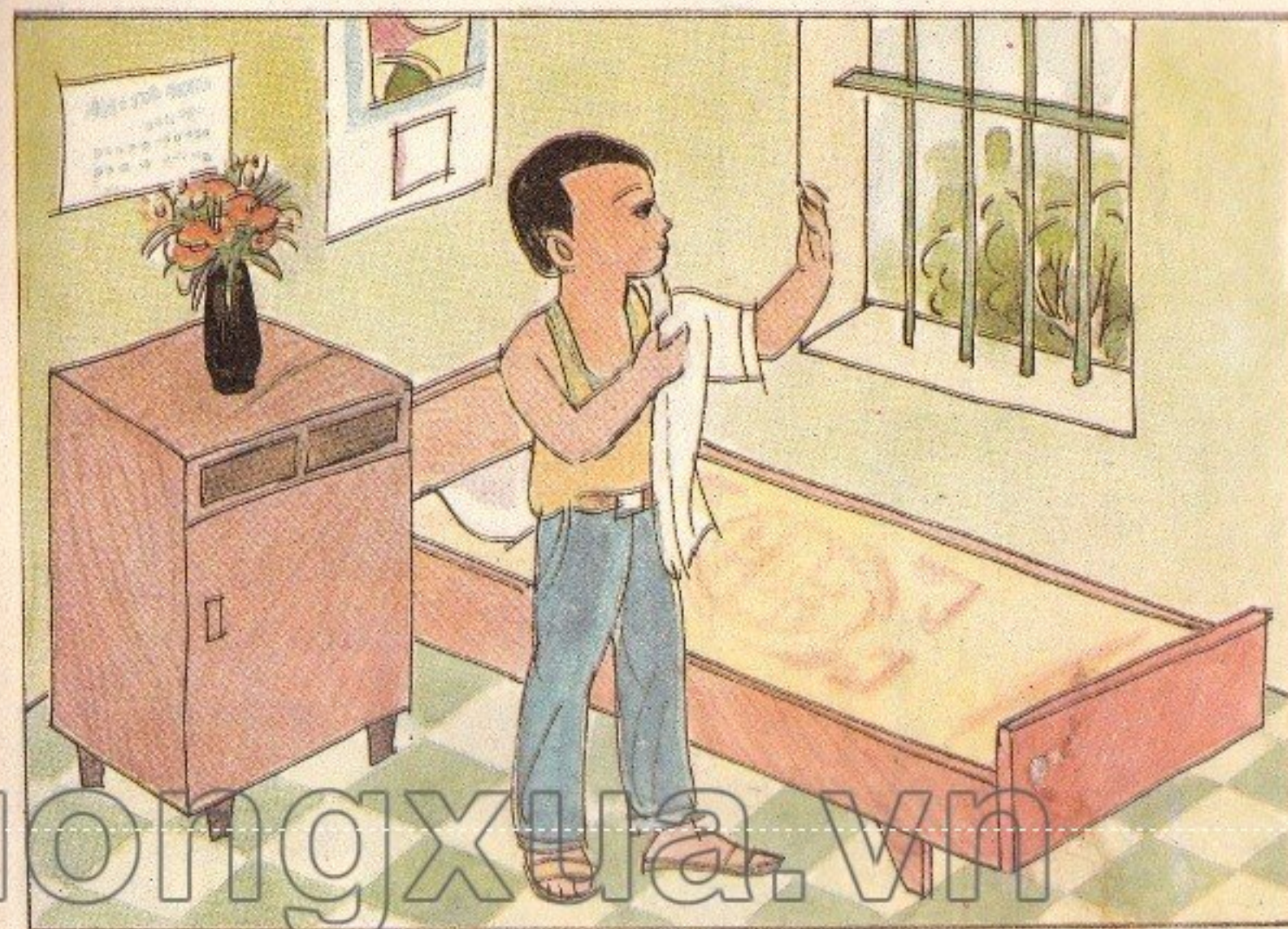
H4 - Khi đau răng
cần hỏi bố mẹ hoặc
thầy, cô giáo.

BÀI 25. ÔN TẬP BẢO VỆ VÀ GIỮ GÌN VỆ SINH CƠ THỂ

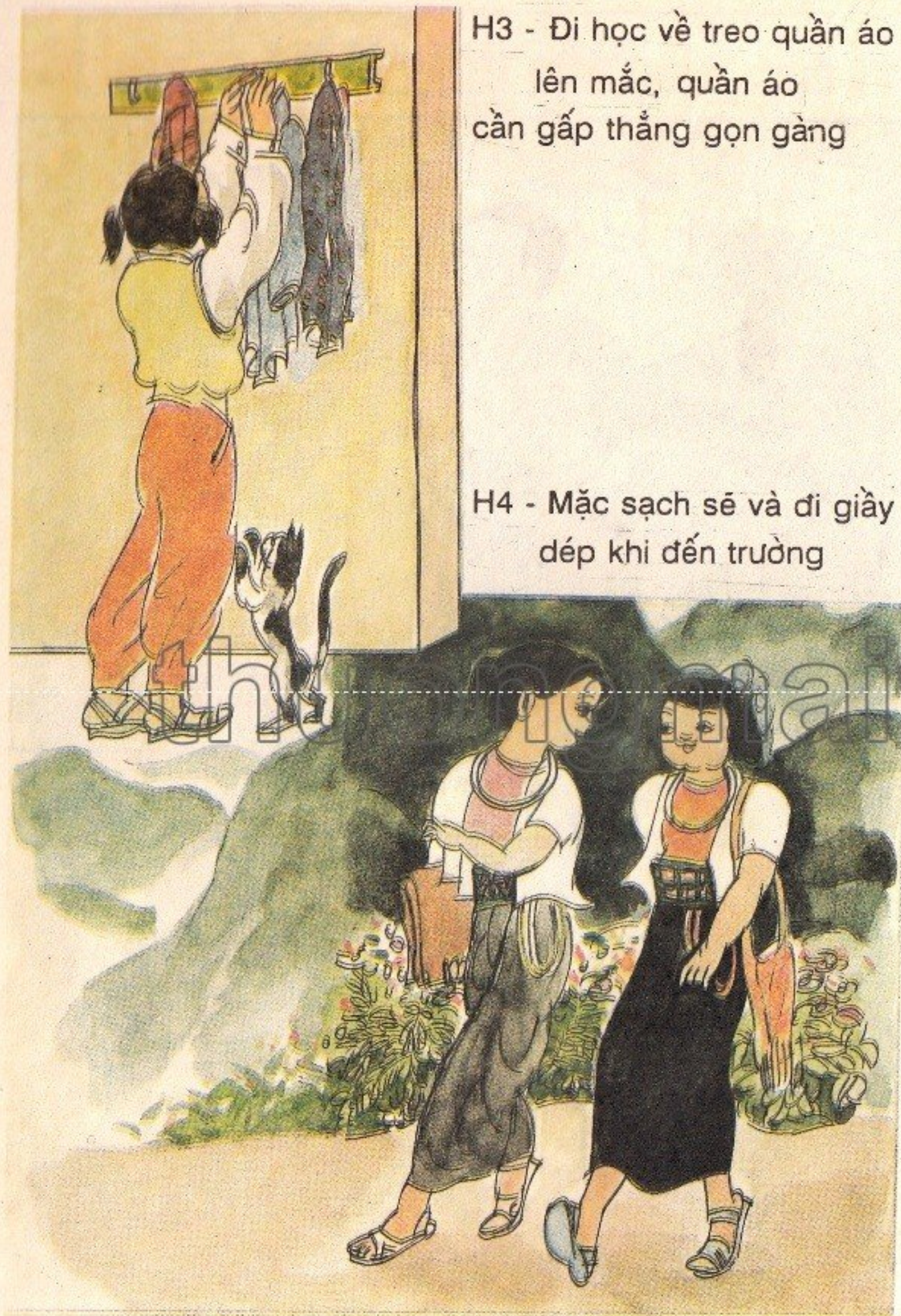
BÀI 26. QUẦN ÁO SẠCH SẼ



H1 - Quần áo giúp bảo vệ da khỏi xây sát.
Giữ ấm cho cơ thể và làm đẹp mọi người



H2 - Nên thay quần áo hàng ngày



H3 - Đi học về treo quần áo
lên mắc, quần áo
cần gấp thẳng gọn gàng

H4 - Mặc sạch sẽ và đi giày
dép khi đến trường

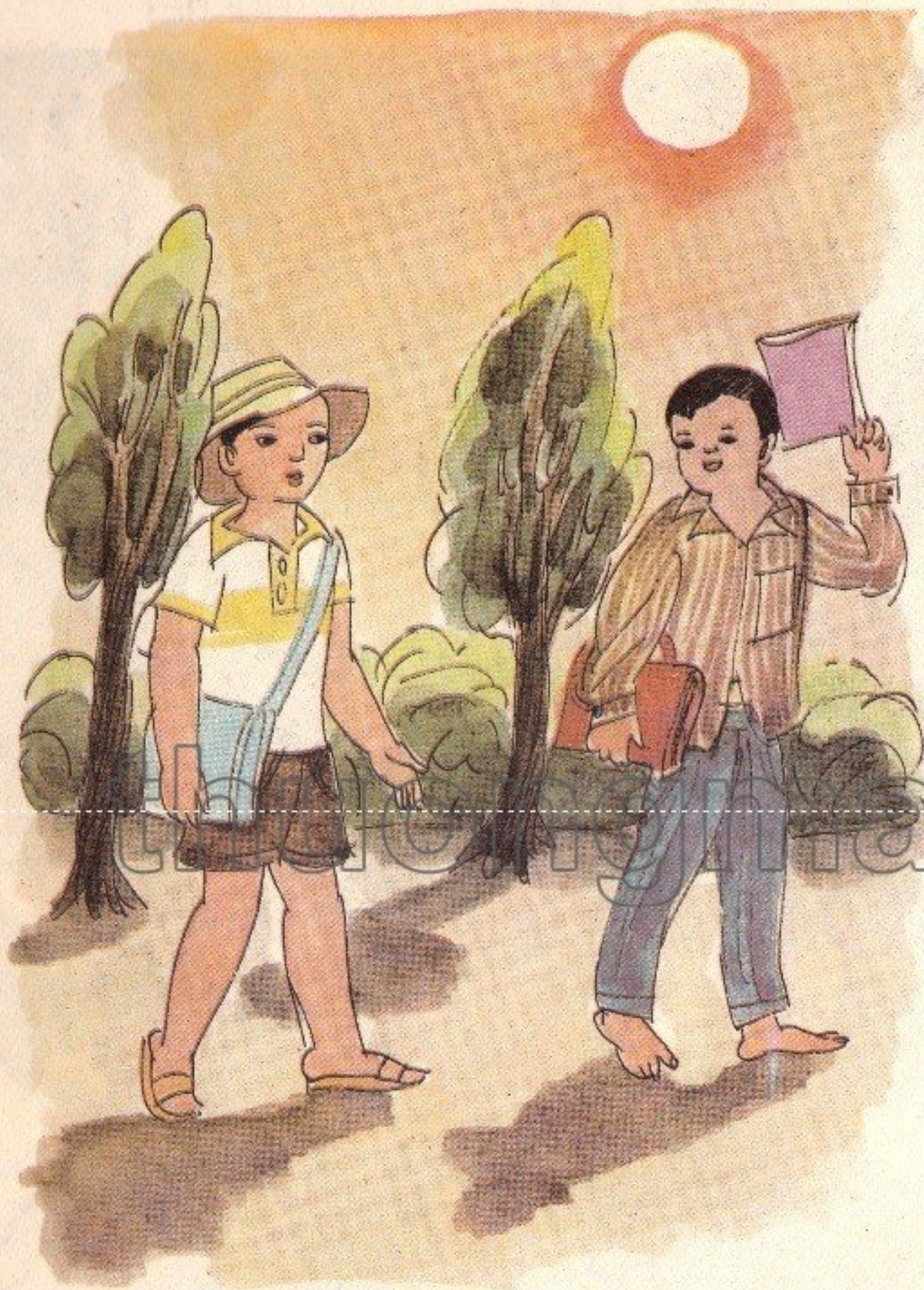
BÀI 27. TRANG PHỤC HỢP THỜI TIẾT



H1 - Mùa đông trời rét cần mặc ấm,
quàng khăn cổ và đi giày, tất

H2 - Mùa hè mặc quần áo
mỏng và thoáng





H3 - Mặc về mùa hè (em nào đúng, em nào sai)



H4 - Ở vùng núi cao mùa đông trời rét đậm cần mặc đủ ấm

MỤC LỤC

	Tiết	Trang
1 - nếp sống khoa học (8 tiết)		3
Bài 1 - Các hoạt động buổi sáng	2	3
Bài 2 - Các hoạt động buổi chiều	2	11
Bài 3 - Các hoạt động buổi tối	2	14
Bài 4 - Ôn tập : nếp sống khoa học	2	15
2 - Vệ sinh nhà ở (4 tiết)		16
Bài 5 - Giữ vệ sinh nhà ở	1	16
Bài 6 - Sắp xếp đồ dùng cá nhân	1	19
Bài 7 - An toàn khi ở nhà	1	20
Bài 8 - Ôn tập : Vệ sinh nhà ở	1	22
3 - Vệ sinh trường, lớp (3 tiết)		23
Bài 9 - Giữ vệ sinh trường lớp	1	23
Bài 10 - An toàn khi ở trường	1	25
Bài 11 - Ôn tập : Vệ sinh trường lớp	1	27
4 - Vệ sinh đường phố, bản, làng (6 tiết)		28
Bài 12 - Giữ vệ sinh đường phố, bản làng	1	28
Bài 13 - An toàn trên đường phố, bản làng	1	31
Bài 14 - Ôn tập : Vệ sinh đường phố, bản làng	1	33
Bài 15 - Tham quan	3	33
5 - Vệ sinh ăn uống (4 tiết)		34
Bài 16 - Ăn uống đúng giờ	1	34
Bài 17 - Ăn uống sạch sẽ	2	36
Bài 18 - Ôn tập : Vệ sinh ăn uống	1	39

6 - Bảo vệ và giữ gìn vệ sinh cơ thể (8 tiết)		40
Bài 19 - Thân thể khỏe mạnh	1	40
Bài 20 - Vệ sinh về da	2	43
Bài 21 - Vệ sinh mắt	1	46
Bài 22 - Vệ sinh tai	1	49
Bài 23 - Vệ sinh mũi họng	1	51
Bài 24 - Vệ sinh răng miệng	1	54
Bài 25 - Ôn tập : Bảo vệ và giữ vệ sinh cơ thể	1	55
7 - Vệ sinh trang phục (4 tiết)		57
Bài 26 - Vệ sinh quần áo	1	57
Bài 27 - Trang phục hợp thời tiết	1	59
Bài 28 - Ôn tập : Vệ sinh trang phục	1	61
Bài 29 - Kiểm tra	1	

2 B₂₃ A₄₅

5 A₃ B₅

7^h - 7⁴⁵^h

7⁴⁵ - 8⁴⁰

8⁴⁰ - 9³⁵

9³⁵ - 10³⁰

10³⁰ - 11²⁵

GIỮ VỆ SINH HÀNG NGÀY RẤT QUAN TRỌNG :

* Luôn rửa tay bằng xà phòng sau khi đi đại tiện và trước khi ăn để ngăn ngừa vi trùng ăn vào thức ăn.

* Đi đại, tiểu tiện vào đúng nơi quy định, vứt rác đúng chỗ.

* Giữ thân thể và quần áo sạch sẽ.

* Phải đánh răng hàng ngày sau khi ăn và trước khi ngủ bằng bàn chải và kem đánh răng có FLUO.

* Thức ăn và nước uống phải sạch sẽ.

VỆ SINH GIÚP CÁC EM CÓ SỨC KHỎE TỐT

EM GIỮ RĂNG SẠCH hằng ngày

